

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama ir vaikas

2016 M. RUDUO

Bronchitas ir kiti
sezono išbandymai

Kodėl kūdikiai serga
sunkiau?

Gydytojas
K.Vitkauskas
apie maitinimą
ištrauktu pienu

Kineziterapeutės
patarimai

Patikima
kontracepcija –
naujos kartos
gimdos spiralinės

Vitaminas D
nėštumo
metu

**Antras
vaikas – kaip
nenuliūdinti
pirmagimio?**



Kmyną lašiuikai – pilvukams be diegliukų



KMYNAS – seniai žinomas vaistinis augalas. Kmyną preparatai gerina apetitą, aktyvina virškinimo liaukų veiklą, žarnyno peristaltiką, medicina rekomenduoja juos naudoti kai pučia pilvą ar kaupiasi dujos. Kmyną vaisiuose yra eterinio aliejaus, kuris yra svarbiausia veiklioji medžiaga ir naudojamas kmyną preparatams gaminti.

Babyfen – natūralus produktas. Veiklioji medžiaga kmyną vaisių eterinis aliejus. Sudėtyje nėra cukraus, dirbtinių dažiklių ir konservantų.

Rekomenduojama dozė yra 2 lašai vienam svorio kilogramui, 3 kartus per dieną.



Daugiau informacijos vaistinėse arba www.vaistas.lt



Viršelio nuotraukoje
Lina Pauliukevičienė su vaikais

2016 m. Nr. 3 (28)
Nemokamas sveikatos žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“
info@mamairvaikas.lt

Leidinį parengė Dalia Petrutytė,
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė

Maketavo Laima Petkevičienė

Reklamos skyriaus vadovė
Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. paštas ieva@mamairvaikas.lt

Projektas Mama ir vaikas
vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58686
El. paštas neringa@mamairvaikas.lt

Dėl vaistų vartojimo geriausia pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Už reklamos turinį ir kalbą neatsakome.

www.mamairvaikas.lt – sveikatos žurnalas internete



Sveikas ruduo su
mamairvaikas.lt

Geriausi mamos ir visos
šėimos draugai:
žurnalas „Mama ir vaikas“,
portalas mamairvaikas.lt

VISADA,

- kai reikia,
- kai nežinai,
- kai abejoji – ŠALIA

Turinys

MAMŲ ISTORIJOS

Antras vaikas – kaip nenuliūdinti pirmagimio? 4

RUDENS LIGOS

Kaip greičiau išgydyti bronchitą? 8
Ruošiamės šalčio sezono išbandymams 10
Kas susargdina vaiką? 12

VAISTINĖLĖ

Pilvuko diegliai nebaisūs, kai šalia mama 14

KŪDIKIS

Kineziterapeutės patarimai: kūdikių
masažas ir mankšta 16

Kodėl kūdikiai serga sunkiau? 20

Maitinimas ištrauktu pienu 22

MAMYTĖ

Gyvenkime ramiai – be nštumo baimės 26

Kodėl nštumo metu ypatingai
svarbus vitaminas D? 30

Miegas – nekainuojanti grožio priemonė 32

Antras vaikas – kaip nenuliūdinti pirmagimio?

Pirmas vaikas, atrodytų, sunkiausia – neturi patirties. Bet gimus antrajam rūpesčių dvigubai daugiau – dėmesį reikia dalinti dviem, stengtis, kad vyresnėlis nesijaustų nuskriaustas, prisideda sesučių ir brolių konkurencijos problemėms. Gražios porelės mama Lina Pauliukevičienė gali pasidžiaugti tuo, kad vaikų gimtadienių rūpesčių nepadvigubėjo. Mat trimetis Kristupas ir jo sesutė, vienerių Atėnė, gimė tą pačią dieną – liepos devintąją.

Broliuko ar sesutės gimimas visada stresas vyresniam vaikui. Kaip Kristupas priėmė Atėnę į savo erdvę?

Pirmas mano įspūdis grįžus iš gimdymo namų ir pamačius Kristupą buvo neapsakomas: „Kaip tu paaugai ir koks tu didelis, kada spėjai – nemačiau tik 6 dienas!“ – net ašarą nubraukiau. Kristupas, grįžęs iš senelių, priėjo prie Atėnės lovytės ir sako – „šešė“, švepluodamas ir vos kalbėdamas, matyt močiutė mokė tomis dienomis, kai svečiavosi pas ją, nes būdamas su manim dar to žodžio nemokėjo.

Galbūt labiau stresavom mes patys, o vaikas viską priėmė natūraliau. Gal dar nelabai suprato, ką ta lėlytė, vos verkianti ir tik valganti, pas mus veikia. Atėnė buvo labai rami mergaitė – pavalgę ir miega 3 ar 4 valandas, ir taip truko apie 4 mėnesius. Jau paskui truputį ilgiau pasižvalgėdavome dieną, bet vis tiek didžiąją dalį jos dienos tvarkė sudarydavo miegas, o aš tuo metu galėdavau daugiau pabūti su Kristupu. Bemiegių naktų irgi nepatyrėme.

Pavydo buvo nemažai, meluočiau, jei sakyčiau, kad sesutę priėmė noriai ir gražiai. Akys išdavikės viską pasakė – mačiau, kaip kankinas, kai vakarais nori mane apsikabinti, o aš tuo metu maitinu sesę. Nuolat sakydavau, kad labai myli sesę ir niekam neatiduos – kol Atėnė išmoko pasiimti jo žaislus... Bet pamažu ir dalintis įprato.

Galbūt kaip nors ruošėte Kristupą sesutės atėjimui į šeimą?

Kalbėjome, kad sesė dabar pilvelyje gyvena, kad greitai bus su juo. Į visus mūsų klausimus ar pasakojimus, jo atsakymas buvo vienas – nenoriu. Aišku, sava kalba. Bet kai pamatė sesę – viskas apsisuko priešingai – niekada nėra pasakęs, kad nemylti sesės. O kaip jis moka ją pristatyti darželio draugams: „Čia mano sesė Atėnė, aš ją labai myliu.“ Dabar dažnai pagalvoju, kad augindama vaikus mokausi kai kurių dalykų iš naujo, ir tie mažyliai nė nesuprasdami padeda mums.

Kuo skyrėsi pirmas ir antras nėštumas? Kas buvo sunkiau, kas lengviau?

Kai laukiausi Kristupo, nevargino jokie skausmai ar kiti negalavimai. Jaučiausi tikrai puikiai. Besilaukiant Atėnės be visų rytinių pykinimų ir, atrodo, amžino galvos skausmo viso nėštumo metu dar atsirado nerimas, o didžiausias – kaip aš dabar susitvarkysiu su abejais? Juk ir Kristupas dar toks mažas. Nuolatots jaučiausi pavargus, norėdavau miego, graužė sąžinė, kad neskiriu pakankamai dėmesio sūnui. Bandydavau tai kompensuoti pirkiniais – mašinėlėm, vaikiškais skanėstais, rūbeliais. Pasekmės pasirodė netrukus – išlepinom.

Bet užtat antrasis nėštumo periodas tarytum praskriejo, kaip ir Atėnės pirmieji metukai. Kol draugės ir giminaitės džiaugėsi kiekvienu dantuku, aš tik, atrodo, spėdavau užsirašinėti

datas, kada pirmas, antras ir t.t. Nesakau, kad nesidžiaugiau, priešingai, džiaugdavausi širdyje, o ypač tokiais komentarais: „O jūs jau šliaužiat ir ropojat – ir nesakot.“

Ar lengviau auginti mergaitę negu labiau išdykusį berniuką?

Atėnė nuo gimimo atrodė trapesnė ir švelnesnė – tokia gležna mergytė. Bet tik kol neišmoko nultipti, užlipti ir vaikščioti. Kristupas vienerių metų tikrai nešokinėjo ant lovos. O drauge su broliuku jiems abiemis drąsiau, galbūt todėl ir elgiasi vyriškiau – nieko jie nebijo. Aktyvistai. O šiaip jie tokie meilūs vaikai! Kristupui labai svarbu, kad nepykčiau. Būna, užsigalvoju ką nors ir be šypsenos pasakau, tada pribėga, bučkio prašo ir klausia: „Mamyte, tu pikta?“

Nemaža problema tėvams – kaip padalinti dėmesį vaikams, kad vyresnysis nesijaustų nuskriaustas. Kaip su ja susitvarkote?

Iš pat pradžių tikrai nebuvo sunku, nes Atėnė buvo tobulas kūdikis, nereikalaujantis per daug. Lyg suprastama, kad aš pati labiau bijau. Taigi aš turėjau daugiau laiko pasiruošti pati ir paruošti brolių. Vėliau, kai truputį užtelėjo, atsi-nešdavau mažąją gultuke ir visi trys leisdavome laiką. Paprašydavau Kristupo, kad parodytų sesei žaislus ir pamėgintų pasidalyti. Jeigu nen-



rėdavo, leisdavau jam spręsti, su kokiais žaislais sesei žaisti – kad ir jis jaustųsi svarbus, ir tuo pačiu būdavau vienu metu su abiem. Kažkaip tie dalykai ateina savaime, kai šiek tiek pastangų dedi.



Nuo praėjusių metų rugsėjo 2 metų ir 2 mėn. Kristupas pradėjo lankyti darželį. Kai jo nebūdavo, galėdavau daugiau laiko praleisti su Atėne. O kad kompensuočiau tą laiką Kristupui, užsirašėm į „Yamahos“ muzikos pamokėles kitame mieste ir kiekvieną trečiadienį leisdavomės į kelionę. Nuo šio rugsėjo pradėjome vėl, nes rezultatas tikrai yra ir jis džiugina. Svarbiausia turbūt patiems tėveliams su ta situacija susigyventi ir savo pasąmonėje viską sudėlioti į tinkamas vietas. Tada ir vaikai ramesni, ir viskas vyksta sklandžiau.

Ar broliukas nepavydi mažesnei sesutei dėmesio? Ar įtraukiate jį į mažosios priežiūrą – pagalbą mamai?

Veikiausiai būtų nelabai normalu, jei vaikas nejaustų nei pavydo, nei pykčio, o tik juokytųsi ir šypsotųsi, arba sėdėtų kampe pats su savim. Aišku, kad pavydi. Kai Atėnė jau išmoko vaikščioti, tai jie ir pasipeša, bet vaikiškai. Kristupas dabar mano svarbiausias pagalbininkas – jeigu

siurbiam, tai siurbiam abu, blynams kepti kiaušinį jau taip pat įmuša. Neduok Dieve, tu jo nepakviesi!

Ypač smagus buvo šv. Kalėdų laukimas – mes ir eglę puošėm, ir sausainius kepėm, riešutus taip pat kartu pakavom. Kaip ir visi vaikai, geriausiai jie turbūt jaučiasi lauke, kai einam pasivaikščioti, – Kristupas tapena mažais žingsneliais iš paskos ir visko klausinėja.

Kaip sutaria vaikai? Kaip dalinasi žaislais?

Kristupas elgiasi kaip vyresnis, bet jeigu nebesusitvarko, kviečia į pagalbą mane, kad pamčiau Atėnė, nes ji, pavyzdžiui, tuoj sugriaus jo garažą, o mašinai padanga dar nepakeista. Pamokau, kad visada sesei parodytų kitų žaislų ir taip nukreiptų dėmesį, jei nenori, kad jam trukdytų. Tačiau kol kas abiem reikia to paties – nesvarbu, ar tai lėlė, ar mašinėlė. Tada jau sėdu kartu ir bandom kažką nuveikti kitką, kol nuslūgsta emocijos.

Daug kas pasikeitė, kai Kristupas išėjo į darželį: jo bendravimas pasidarė kitoks, taip pat elgesys. Galbūt mes, mamos, ir daug žinom, bet pedagogai labai padeda, ir rezultatai tik džiugina. Aišku, tai irgi nebuvo vienas iš lengviausių etapų, tačiau reikia išlaukti kantriai... O po kurio laiko – sėdi kokiam nors darželio renginyje ir supranti, kad tikrai buvo verta. Atėnė labai mėgsta būti su broliu, ji jau kitai nebeįsivaizduoja. Kai išvedu Kristupą į darželį, blaškosi vargšė viena namie – nuobodu.

Po Kristupo gimimo buvai atradusi pomėgį – pyragus. O dabar – rankinių mezgimas, atėjęs drauge su dukrele. Kaip sekasi, gal tai jau tavo verslas?

Pyragai dabar antrame plane, bet vis dar kepu – norinčių netrūksta. O dėl rankinių, tai viskas išėjo ekspromtu. Iš pradžių nunėriau Atėnei galvos juostą. Tada pamačiau tas virves ir prasidėjo rankinės – pavyko kelios, atsirado norinčių. Apsidžiaugiau, kad kažkam patinka. Tai nėra verslas, labiau hobis ir šioks toks atsipalaidavimas nuo visos rutinos.

Ir iš kur randi laiko mėgstamiems užsiėmimams su dviem vaikais? Ar jie nereikia pretenzijų?

Kai neriu, būname visi kartu tarp žaislų – jie abu konstruoja ką nors arba varto knygeles, o aš darau savo. Nedarau visą dieną – tik po kelias valandas arba vakarais, kai jau vyras grįžta. Jeigu įsijaučiu, Kristupas primena: „Mamyte, užteks jau, padėk.“

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė

Dekoruokite su malonumu!



Leiskitės įkvėpami gardžių kepimo idėjų. Kiekvieno šventinio stalo puošmena yra gardėsiai, kuriuos dekoruodami galite suteikti visišką laisvę savo kūrybiškumui.



Kokybė – geriausias sėkmės receptas.

Kaip greičiau išgydyti bronchitą?

Kol formuojasi ir stiprėja vaiko imunitetas, jam tenka dažnai sirgti peršalimo ligomis. Greitai praeinanti sloga ir kosulys neatneša didelių bėdų, bet kartais prie užsitęsusio peršalimo prisideda sunkesnė liga. Viena iš jų – ūminis bronchitas, dažniausiai kamaujantis vaikus iki 5 metų. Liga pažeidžia bronchus ir sukelia jų gleivinės uždegimą, kurio pagrindinis kaltininkas yra virusai. Bronchitu vaikai dažnai serga rudenį, žiemą ir pavasarį – ypač virusinių epidemijų metu.

Kodėl vaikas suserga bronchitu?

Ūminio bronchito priežastčių yra keletas. Dažniausiai liga atsiranda sergant viršutinių kvėpavimo takų uždegimais ir gripu. Iš pradžių virusai atakuoja gerklę, po to keliauja žemyn – į kvėpavimo takus ir pažeidžia bronchus. Kartais prie virusinės infekcijos prisijungia bakterinė ir liga pasidaro dar sunkesnė. Jeigu įtariate bronchitą, vaiką būtina turi apžiūrėti gydytojas. Gydantis savarankiškai, liga gali užsitęsti ir komplikuotis plaučių uždegimu, taip pat tapti lėtine.

Ūminiu bronchitu susirgusiam vaikui gali neduoti ramybės bronchų spazmai, dusulys. Taip atsitinka, kai dėl paburkusios gleivinės užsikemša kvėpavimo takai. Toks bronchitas vadinamas obstrukciniu.

Kaip atpažinti bronchitą?

Šią ligą ne visada lengva atpažinti, nes ji iš pradžių panaši į peršalimą. Pagrindiniai bronchito požymiai: sausas kosulys (kartais vaikai atkosėja skreplius), pakilusi kūno temperatūra, sloga ir užgulta nosis, šaltkrėtis, galvos skausmas ir bendras silpnumas. Sergantis virusiniu bronchitu vaikas gali švokšti, girdisi karkalai, iš kvėpavimo takų išsiskiria gleivingi skrepliai. Kūdikiai ir vaikai iki 3 metų dažnai atsikosėja labai sunkiai, kartais išvemia skreplius.

Iškvėpiant orą obstrukciniu bronchitu sergančiam vaikui girdisi švilpimas, švokštimas, mažylį kamuoja dusulys. Labai mažam vaikui gali sutrikti kvėpavimas,

ištikti hipoksija (vadinamasis deguonies badas) ir cianozė (pamėlsta oda ir gleivinės).

Kita bronchito rūšis – bronchiolitas – smulkiųjų bronchų uždegimas. Šia liga dažniausiai serga kūdikiai ir maži vaikai iki 2 metų. Kūdikiams liga primena plaučių uždegimą – vaikas dūsta, plaučiuose girdisi daugybė drėgnų karkalų. Kiti požymiai: sausas kosulys, pamėlynavusi oda aplink burną, šiurkštus kvėpavimas, ypač iškvėpiant.

Kaip gydomas bronchitas?

Ūminiu bronchitu sergantis vaikas turi gerti daug šiltų skysčių – jie skystina skreplius ir palengvina jų tekėjimą iš bronchų. Kelis kartus per dieną ligoniukui galite duoti karštoko vištienos sultinio. Vaikui atsikosėti lengviau, kai jo kambarys drėkinamas. Todėl jeigu mažylis dažnai serga, pravartu įsigyti specialų oro drėkintuvą.

Ligos pradžioje gydytojai skiria atsikosėjimą gerinančių bei skreplius skystinančių preparatų, ligoniukui tenka duoti antivirusinius vaistus, o sergančiam bakterine ligos forma prireikia ir antibiotikų. Jei vaikas karščiuoja, skiriami temperatūrą mažinantys vaistai. O kad vaistai būtų švelnesni mažajam pacientui, gydytojai pataria ne girdyti tabletes, o atlikti inhaliacijas.

Greičiau pasveikti padeda inhaliacijos

Inhaliacijos padeda greičiau pasveikti vaikui ir suaugusiajam, sergantiems ne tik bronchitu, bet ir bet kuria kita kvėpavimo takų liga. Šios procedūros atliekamos specialiu prietaisu – inhaliatoriumi. Vaistai per prietaisą į kvėpavimo takus patenka suskaidyti į mikrodaleles – aerozolio pavidalo. Inhaliuojamo tirpalo mikrodalelės gali patekti giliai į bronchus bei plaučius ir greitai pagerinti sergančiojo būklę.

Universalūs yra kompresoriniai inhaliatoriai, kurie išskaido vaistus į mažiausias daleles ir jos pasiekia net smulkiausias plaučių alveoles. Be to, tokiu inhaliatoriumi galima atlikti procedūras su negazuotu mineraliniu vandeniu. Tėveliai, naudojantys namuose šiuos prietaisus, pastebi, kad vaiko sloga ar kosulys dažnai išgyja be vaistų.

Inhaliacijos metu įkvėpiamos vaistų dalelės iškart patenka į pažeistą kvėpavimo takų gleivinę, skirtingai negu geriamieji vaistai, keliaujantys ilgu keliu per visą virškinamąjį traktą. Todėl sergančiojo būklė greitai pagerėja. Dar vienas inhaliacinės terapijos privalumas – inhaliuojamos vaistinės medžiagos beveik nesirezorbuoja į kraują, todėl nesukelia šalutinių negalavimų, kurie pasitaiko geriant tabletes. Kompresorinis inhaliatorius padės greičiau išgydyti ne tik bronchitą, bet ir slogą, sinusitą, gerklų uždegimą, laringitą, astmą.

Tokiu inhaliatoriumi galima atlikti gydymą procedūras bet kuriam šeimos nariui – net mažiausiam kūdikiui, tai patogiu daryti ir gulinti, ir ant rankų laikomam mažyliui.

*Sveikas gyvenimo edukologė
Ieva Grabauskienė*



Kvėpuok lengvai!

Gydyti inhaliacijomis – puikus pasirinkimas visai šeimai!

Dažnas kosulys, švokštimas, dusulys, skausmas krūtinėje, astma ar tiesiog peršalote...

„Omron“ inhaliatoriai padės sušvelninti šiuos simptomus.

Naudojami namuose profilaktiškai ir bronchų astmai (ypač vaikams), laringitui, bronchitiams negalavimams ir kitoms kvėpavimo takų ligoms gydyti.

„Dėl naujos V.V.T. – Virtualių vožtuvų technologijos vaistai išskaidomi į mažas daleles, kurias patenka į reikiamą kvėpavimo takų vietą. Dalelės didesnės nei 5 μm pasiekia tik burnos, gerklės ir nosies ertmes. Mažesnės nei 5 μm dalelės gali pasiekti apatinius kvėpavimo takus. Jos yra būtinos gydant bronchų ir plaučių ligas. Galingi Omron inhaliatoriai yra sukurti profesionaliam gydymui per trumpą inhaliacijos laiką.“



Nešiojamas ir praktiškai begarsis

MicroA·I·R™ Tinklinė technologija
NE-U22-E



Lengvas ir tylus

CompA·I·R™ NE-C801 V.V.T. technologija
NE-C801S-E, NE-C801 KD



Galingas kompresorius

CompA·I·R™ NE-C28P V.V.T. technologija
NE-C28P-E

Ieškoti vaistinės, medicinos technikos parduotuvėse ir interneto parduotuvėse
www.ringitas.lt

Ruošiamės šaltojo sezono išbandymams

Rudenį vaikas pasitinka sustiprėjęs per vasaros atostogas. Saulė, maudynės ir daržovės, vaisiai bei uogos iš nuosavo ar močiutės daržo – pagrindiniai energijos, jėgų ir geros nuotaikos užtaisai. Tik gaila, kad jų galios greitai išsenka ir ima prastėti nuotaika, dingsta entuziazmas ir darbelyje ar žaidimams, o darželyje ar mokykloje vaikas nuolat susigriebia virusines infekcijas. Tai reiškia, kad organizmas nusilpo ir reikia ne tik gydyti slogą, kosulį ar gerklę, bet ir sustiprinti vaiką vitaminais ir mineralais. O geriausia tai pradėti iš anksto – dar neįsisiūbavus ligų sezonui.

Kodėl rudenį svarbūs vitaminai?

Rudens dienos jau nebedžiugina šiluma ir šykšti saulės spinduliai, be kurių žmogaus organizmas negali pasigaminti vitamino D, o nuo jo priklauso ne tik kaulų tvirtumas, bet ir atsparumas ligoms. Ne itin malonu prastu oru lauke, dar ir greičiau temsta, todėl gryname ore vaikas būna trumpiau. Seniai nuskinti švieži vaisiai ir daržovės jau nebeteri dalies vitaminų, jie vis dažniau keičiami atvežtiniais. Be to, apskritai naudingų medžiagų kiekis šiuolaikiniuose maisto produktuose, ypač perdirbtuose, nėra pakankamas.

Tyrimais įrodyta, kad net visavertė mityba nesuteikia viso reikalingų mikroelementų kiekio. Todėl papildomi vitaminai ir mineralai vaikui svarbūs visais metų periodais, juo labiau kad šios medžiagos reikalingos dar ir augimui bei vystymuisi. Jų reikia tam tikrais kiekiais, nes trūkstant vieno mikroelemento taip pat gali sumažėti ir kito.

Rudenį visiems reikia persiorientuoti į naują gyvenimo ritmą, įsijungti į didesnius ar mažesnius darbelius tenka ir vaikams. Daug darželinuko ar mokinuko jėgų reikalauja pamokos, užsiėmimai įvairiuose būreliuose. Dar stiprybės turi likti atsilaukti prieš darželyje ir mokykloje besislepiančius virusus, ligas skatinančią rudens vėsą ir drėgmę.

Todėl vaikas vitaminus eikvoja dar sparčiau, o su maistu gauna jų mažiau nei suaugęs.

Iš ko spręsti, kad vaikui vitaminų per mažai?

Pastebėti, kad vaikui trūksta vitaminų, nesunku. Mažylio oda išsausėja ir ima pleiskanoti, lūžinėja ir sluoksniojasi nagai, vaikas tampa vangus, dirglus, nebesidomi net žaidimais ar kita mėgstama veikla, jam sunku sutelkti dėmesį, atrodo nuolat nuvargęs, prastai miega. Į vitaminų trūkumą reaguoja ir virškinimo sistema – suprastėja apetitas, pykina ir krenta svoris.

Tyrimai parodė, kad vitamino D trūksta 90 proc. mokyklinio amžiaus vaikų. Gydytojai teigia, kad vėsiuoju metų periodu vaikams dažnai pritrūksta ne tik vitamino D, bet ir B grupės vitaminų, C ir folio rūgšties. Vitaminų D, B12 ir B9 (folio rūgštis) stoka – dažna nuovargio ir išsekusios energijos priežastis. Folio rūgšties avitaminozė užima antrą vietą po vitamino D. Jeigu folio rūgšties trūksta nemažai, vaikas nusilpsta, greitai nuvargsta, jam dažnai skauda galvą, nuolat keičiasi nuotaikos, šios medžiagos stoka sukelia viduriavimus, burnos, skrandžio ir žarnų gleivinės uždegimus. Trūkstant vienos iš kraujo kūnelių (eritrocitų) gamybai reikalingos medžiagos, iš kurių svarbiausios folio rūgštis, vitaminas B12 ir geležis, išsivysto anemija. Pirmieji anemijos simptomai yra nuovargis ir smarkus širdies plakimas, gali trūkti oro, svaigti galva. Svarbu prisiminti, kad, esant folio rūgšties stokai, gali trūkti ir vitamino B12.

Jeigu trūksta vandenyje tirpaus niacino (vitaminas B3), dar vadinamo nikotino rūgštimi arba vitaminu PP, gali sutrikti atmintis, miegas, dingsta energija, parausta oda, paraudonuoja ir peršti burnos gleivinė ir liežuvis.

Kad vaikui trūksta imunetui svarbaus vitamino C, galite įtarti, jeigu valant dantukus kraujuoja dantenos, o šnypščiant nosį pasirodo kraujas.

Vitaminų stokos priežastis gali būti ne tik ta, kad vaikas negauna pakankamai vitaminų iš vaisių ir daržovių. Jų pritrūksta dar daugiau, kai organizmas negali pasisavinti šių elementų. Taip atsitinka stokojant kai kurių virškinimui būtinų fermentų arba gerųjų bakterijų. Tuomet reikia ne tik duoti vaikui papildomai vitaminų, bet ir sureguliuoti virškinimą. Kokių vitaminų, fermentų ar bakterijų trūksta, parodys tyrimai, o šiuo atveju neapsieisite be gydytojo.

Rinkimės naudingus maisto produktus

Pirmiausia, pasirūpinkite tinkama vaiko ir visos šeimos mityba. Peržiūrėkite įprastinį valgiaraštį – ar užtenka vaikui angliavandenių, kurie teikia energijos ir nevirsta riebalų pertekliumi. Naudingiausi iš tokių produktų – kruopos ir kiti grūdiniai, kuriuose

yra daug vitamino B, būtino nervų sistemai, taigi ir gerai nuotaikai, ir žvalumui rudenį. Svarbūs pieno, ypač rauginto, produktai – gero virškinimo pagalbininkai. Kiekvienam šeimos nariui šaltuoju metų periodu reikia ir mėsos. Sveikesnė liesa mėsa, ji yra ne tik baltymų, bet ir lengvai pasisavinamos geležies, cinko ir vitamino B12 šaltinis. Pratinkite vaiką valgyti žuvį – tai vertingas maisto produktas, turintis daug baltymų ir nepakeičiamųjų aminorūgščių.

Dienos valgiaraštį papildys sezoninės daržovės ir vaisiai, namuose išvirti kompotai, uogienės, rauginti produktai. Jeigu vaikas nėra alergiškas citrusiniams, šie vaisiai, taip pat ir vynuogės, padės išvengti rudeninės avitaminozės. Juose gausu ne tik vitamino C, bet ir svarbių antioksidantų.

Vaikai mėgsta užkandžiauti, o tėveliams verta pasistengti, kad šie valgymai būtų naudingi. Sausainius ir kitus saldumynus keičiame į vaisius, daržoves ir riešutus. Saldžių limonadų ir pirktnių arbatų taip pat atsisakome, o juos keičiame į naminius kompotus ir šviežiai spaustas sultis.

Nepamirštame tam tikro amžiaus vaikui skirtų vitaminų ir mineralų maisto papildų, kurie kompensuos šių medžiagų stoką maiste.

Organizmą stiprinti padeda poilsis ir grynas oras

Pediatrai įsitikinę, kad organizmo galias didinti

padeda grynas oras, todėl rudenį vaikas turėtų pakankamai laiko praleisti lauke. Vaikštinėjimai parke ir žaidimai kieme padės ne tik prisitaikyti prie temperatūrų pokyčių, bet ir prisotins kraują visiems apykaitos procesams reikalingo deguonies. Aktyvūs užsiėmimai ore sustiprins vaiko širdį ir raumenis, padidins ištvermę.

Svarbus imuneteto stiprinimui ir miegas. Tinkama dienvakare būtina mažam vaikui: ramus naktinis miegas ir popietinis poilsis stiprina nervų sistemą ir padeda nugalėti mokymosi bei psichologinius sunkumus.

Kitas svarbus momentas – tinkamas mokslo bei papildomų fizinių ir kūrybinių užsiėmimų grafikas. Prasidėjus mokslo metams tėvai, stengdamiesi išrinkti vaikui būrelius, dažnai vadovaujasi savo ambicijomis arba mažojo norais, kurie ne visada atitinka vaiko galimybes. Pagrindinė užduotis tėvams – tolygiai paskirstyti dienos užsiėmimus, kad vaikas nenuvargtų. Abejojantiems, koks užsiėmimas geriausiai sustiprins vaiko sveikatą, rudenį patariama išbandyti plaukimą, lengvąją atletiką arba sportinius šokių.

Tinkama mityba, papildyta vitaminais ir mineralais, geras poilsis bei aktyvus laisvalaikis padės sustiprinti imunetui ir pasiruošti dar didesniems – artėjančios žiemos išbandymams bei gripo sezonui.

Dalia Petrutytė

CHILD LIFE ESSENTIALS

Kad mažylis augtų sveikas!

ChildLife Essentials®
Multi Vitamin & Mineral
237 ml



Kaina 15,00€

ChildLife Essentials®
Echinacea 29,6 ml



Kaina 8,00€

ChildLife Essentials®
Liquid Vitamin C 118,5ml



DOVANA

Internetinėje parduotuvėje www.e-yourlife.eu įsigiję multivitaminus vaikams ir ežiuolių lašukus gausite DOVANĄ – vitamino C buteliuką. Dovanų kiekis ribotas!

Telefonas +370 688 02 826. El. paštas informacija@e-yourlife.eu

Kas susargdina vaiką?

Tėveliams ne naujiena, kad pradėjęs lankyti darželį mažylis daugiau laiko praleidžia namuose sirgdamas, mokinukas taip pat niekaip neišsivaduoja iš nuolatinių ligų pinklių. Kaip besisten-gia tėvai, o vaikas vis tiek serga, – nors žaidžia ir mokosi šiltame kambaryje be skersvėjų, į lauką išleidžiamas tik geru oru, aprengtas šiltais drabužiais.

Vos pūstelėjęs vėjeliui, rūpestingi tėveliai apmurturiuoja lyg atšiauriausią žiemą, bet per šiltai aprengtas vaikas suprakaituoja, o tik spėjęs sušlapti kojas pradeda šnarpšti ir kosėti. Dažnai vaiko sveikata atvirksčiai proporcinga tėvų sukurtoms perdėtoms šiltnamio sąlygoms, kurios neleidžia jam prisitaikyti prie aplinkos pokyčių.

Darželio ir mokyklos stresai

Atsparumas infekcijoms sumažėja dėl psichologi-nių bei fizinių perkrovų, stresų. Mama ir tėtis trokšta savo vaiką išauginti asmenybe, tik kartais neapskai-čiuoja mažojo galimybių. Vienu metu lankydamas gausybę būrelių vaikas išsenka, o nualintas organizmas nesudoroja su virusais arba atsitinka dar blo-giau – atsiranda neurotinės reakcijos.

Dėl darželinuko ligų galima apkaltinti šios įstaigos aplinką arba darbuotojus dėl prastos priežiūros. Ži-noma, pasitaiko ir taip, bet jeigu dažniausiai serga būtent jūsų vaikas, ko gero, jis dar nepasirengęs būti kolektyve. Be to, ne visi to paties amžiaus mažyliai psichologiškai pasirengę atsiskirti nuo šeimos. Kai kurie vaikai sunkiau įpranta lankyti darželį, o stresas slopina pasipriešinimą infekcijoms, todėl prie jų greičiau kimba ligos. Kiti greitai susiranda naujų draugų ir adaptacija prie kitokių sąlygų jiems nėra sudėtinga. Sąlygos darželyje nėra spartietiškos, bet ir neprime-na šiltnamio, todėl ruošiantis mažylį reikia grūdinti.

Infekcijoms lengviau nugalėti įvairiomis lėtinėmis ligomis sergančius vaikus. Viena iš jų – alergijos. Gydytojų teigimu, kas trečias-ketvirtas Lietuvos vaikas yra alergiškas. Dažną ir ilgai trunkančią slogą, nosies užgulimą, pakilusią temperatūrą, besikartojantį sinu-sitą, otitą, kosulį gali lemti kvėpavimo takų anatomi-niai defektai (pavyzdžiui, iškypusi nosies pertvara), gastroezofaginis refluksas.

Polinkis sirgti gali būti paveldėtas

Vaiko imuninė sistema pradeda aktyviai vystytis po gimimo. Pirmaisiais mėnesiais kūdikį nuo infekcijų saugo mamos antikūnai, gauti dar iščiose, papildo-

mai jų suteikia motinos pienas. Savas imunitetas gali mažylį apsaugoti tik maždaug nuo trejų metų. Iki šio amžiaus infekcijos vaikus pažeidžia dažniausiai. Kvė-pavimo takų ligomis vaikai iki 3 metų gali sirgti net 12 kartų per metus. Todėl mažesnio kaip trejų vaiko ge-riau neišleisti į darželį. Be to, vieny vaikų imunitetas subręsta anksčiau, o kitų vėliau. Taigi, ne visų trime-čių imuninė sistema pakankamai subrendusi.

Polinkį sirgti vaikas gali paveldėti. Galbūt mažojo sirgaliaus tėveliams vaikystėje teko taip pat dažnai galyntis su ligomis. Bet nenurimkite, jeigu ir jūs nuo mažų dienų daug sirgote, o vėliau, paūgėjęs, šios problemos baigėsi. Tai garantuoja, kad ir jūsų vaiko bėdos išnyks taip pat.

Kaip sustiprinti vaiko imunitetą?

Pirmausia bent sušvelninkite išorinius veiksnius, kurie trukdo dirbti imunitetui. Veikiausiai nebus at-sparus ligoms vaikas, gyvenantis užterštoje vieto-vėje, kvėpuojantis oru su gamybos atliekų teršalais. Silpnina imunitetą ir namuose rūkantys tėvai, pa-verčiantys mažąjį pasyviu rūkioriumi. Į jo kvėpavimo takus patekę teršalai susilpnina apsaugines gleivinių funkcijas ir infekcija lengvai įsikverbia vidun.

Pagalvokite, ar jūsų vaikas neperkrautas užsiėmi-mais, galbūt jis patiria stresą, pavyzdžiui, dėl to, kad prastai sutaria su darželio arba klasės draugais.

Vaikas gali nusilpti dėl maistinių medžiagų stokos. Mažuosius miltinių patiekalų ir saldumynų mėgėjus, griežtai atsisakančius daržovių ir pieno produktų, li-gos dažnai pakerta dėl vitaminų ir mineralų stokos. Nustatyta, kad apie 90 proc. dažnai sergančių vaikų trūksta gerųjų bakterijų, kurių jie turėtų gauti iš rau-ginto pieno produktų: kefyro bei gyvo jogurto.

Dažnai sergančiam vaikui vitaminų ir mineralų reikia daugiau, o maiste jų neužtenka. Mažyliui pa-tariama duoti mikroelementų maisto papildų, kurių sudėtyje yra antivirusinių savybių turinčių medžiagų. Tik apie tokius maisto papildus su imunitetą stipri-nančiomis medžiagomis tėveliams derėtų prisiminti gerokai anksčiau – prieš prasidedant sunkiausiame šaltojo sezono etapui ir kol dar vaikas nesusergo.

Imunitetui padės tinkamas dienos režimas, kai mažyliui užtenka poilsio, gryno oro ir judėjimo – visko su saiku. Gerai vėdinkite namus – atidarykite langą arba balkoną iki galo, kad oras juose pasikeistų. Ne-sibaiminkite, kad bus vėsiu – taip vaikas grūdinsis. Leiskite mažyliui namuose lakstyti basomis – jis ne tik užsigrūdins, bet ir sustiprins pėdas.

Vaikas turi įgusti dažnai plautis rankas – grįžęs iš lauko, visada prieš valgį, pasinaudojęs tualetu. Išmo-kytas namuose jis taip pat elgsis ir darželyje, o tin-kama higiena padės apsaugoti sezoninių infekcijų metu.

Udinė Gilė

APROPINUS

GERIAMASIS TIRPALAS, KURIAME
TIK NATŪRALIOS MEDŽIAGOS:

- Propolio ekstraktas
- Vaistažolių ekstraktas
- Vitaminas C

APROPINUS – tai geriamasis tirpalas, kurio sudėtyje yra propolio ir vaistažolių: vaistinių čiobrelių (*Thymus vulgaris*), liepų žiedų (*Tilia cordata*), pušų pumpurų (*Pinus silvestris*), gysločių lapų (*Plantago major*), vaistinių šalavijų (*Salvia officinalis*), šėivamedžio žiedų (*Sambucus nigra*) vandeniniai ekstraktai. Skirtas papildyti mitybą fenoliniais junginiais ir vitaminu C.



- Padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą
- Padeda apsaugoti nuo žalingo mikroorganizmų poveikio
- Padeda esant kvėpavimo takų negalavimams
- Aprūpina organizmą biologiškai aktyviomis medžiagomis

BE ALKOHOLIO – tinka net mažiems vaikams!

Propolio ir vaistažolių ekstraktas – tai nepakeičiama priemonė organizmui sunkiu žiemos laikotarpiu. Vandenis propolio ekstraktas – labai svarbi šio geriamojo tirpalo sudėtinė dalis. Jame esančios biologiškai aktyvios medžiagos pasižymi stipriu antivirusiniu poveikiu, o kaip žinia, virusai ir yra dažniausia peršalimo priežastis. Propolis veikia ir prieš bakterijas – stabdo jų dauginimąsi ir tiesiogiai naikina. Be to, skirtingai nuo antibiotikų, propoliui neišsivysto bakterijų atsparumas. Propolio ekstrakto ir vaistažolių ekstraktų derinys didina organizmo atsparumą, skatina prakaito išsiskyrimą, padeda esant sudingusiai gerklei, kvėpavimo takų negalavimams, aprūpina organizmą įvairiausiomis naudingomis biologiškai aktyviomis medžiagomis, vitaminais.

Vitaminas C (askorbo rūgštis) padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, apsaugo ląsteles nuo oksidacinės pažeidos, mažina nuovargį, padeda atkurti redukuoto pavidalo vitaminą E, gerina geležies absorbciją, padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas kraujagyslių, kremzlių, dantenu ir dantu, odos funkcijai, susidarymą. Palaiko normalią energijos apykaitą, nervų sistemos veiklą ir psichologinę funkciją.

Natūralu ir saugu – be alkoholio ir be dirbtinių priedų!

Apropinus geriamajame tirpale naudojami **ne etanoliniai**, o vandeniniai propolio ir vaistažolių ekstraktai. Todėl šį tirpalą galima saugiai vartoti net ir mažiems vaikams.

Jame nėra jokių dirbtinių konservantų, nes jų paprasčiausiai nereikia – apsaugines funkcijas čia puikiai atlieka propolio ekstraktas.

Pilvuko diegliai nebaisūs, kai šalia mama

Pilvo dieglių tėvai pradeda bijoti dar iki kūdikio gimimo. Prieš akis išky-la itin nemalonūs vaizdai, pagalvojus apie dažną verkumą, bemieges naktis ir nuolatinį galvos skausmą, kaip nuraminti mažąjį. Nelabai paguodžia mintis, kad pilvo diegliai nelaikomi liga ir dažniausia jų priežastis – dar besiformuojanti kūdikio virškinimo sistema.

Kaip dieglius atskirti nuo kitų skausmų?

Kūdikis neturi daug būdų išreikšti savo nepasitenkinimą arba pranešti mamai, kad jam kažkas negerai. Tai galima spręsti iš nenumaldomo verksmo, prasto mažylio miego ir dingusio apetito. Jeigu kūdikis lenkia kojytes prie pilvuko, išriečia nugarę, dažnai atsirūgsta, mama supranta, kad jam skauda pilvuką. Jeigu skausmo priežastis, pavyzdžiui, užkietėję viduriai, pasituštinęs mažylis iš karto nurimsta, toliau valgo ir pasisotinęs užmiega.

Nenumaldomo verksmo priežastis gali būti ir su virškinimu nesusiję kūdikio negalavimai, pavyzdžiui, ausų skausmas. Įsitikinti, kad dėl mažylio nerimo kaltas pilvukas, galite jį pačiupinėjusi. Esant diegliams, pilvo raumenys stipriai įtempti ir jis kietokas.

Išskirtinis pilvo dieglių požymis – staiga užeinantys priepuoliai. Ką tik ramiai besielgęs mažylis staiga ima rėkti kiek įmanydamas ir spardyti. Dažnai taip atsitinka maitinant: kūdikis su malonumu pradeda valgyti, bet staiga išmeta iš burnytės krūtis spenelį arba nusisuka nuo buteliuko ir ima rėkti. Diegliai dėl neaiškių priežasčių gali prasidėti bet kuriuo momentu. Dažniausiai jie užaina vakare ir gali tęstis dalį nakties, kol išsekintas kūdikis ir mama užmiega.

Baigtis dieglių priepuoliai gali taip pat netikėtai, kaip ir prasidėjo. Sušvelninti šiuos negalavimus padeda pilvuko masažas, šiluma ir vaistažolės.

Diegliai prasideda pirmosiomis gyvenimo savaitėmis ir paprastai tęsiasi iki 4–5 mėnesių, bet gali kamuoti ilgiau.

Kodėl kūdikius kamuoja diegliai?

Pediatrai aiškina, kad diegliai atsiranda dėl netobulos kūdikio virškinimo sistemos, kuriai reikia laiko prisitaikyti prie naujų darbo sąlygų – skirtingų negu mamos pilve. Nepajėgiantis susidoroti su maisto virškinimu žarnynas prisipildo dujų, kurios ištempia

žarnų sienelės ir sukelia stiprius, ilgai trunkančius spazmus. Tik retais atvejais diegliai atsiranda dėl virškinimo organų sutrikimų.

Specialistai išskiria keletą priežasčių, skatinančių dujų sankaupas kūdikio žarnyne. Viena iš jų – kol žarnyno darbas nėra tobulas, virškinant pieną, išsiskiria daug dujų. Dar labiau pabloginti situaciją gali netinkama mamos mityba, jeigu ji valgo daug ląstelienos turinčių maisto produktų, dujų sankaupas skatinančio maisto bei produktų, kurie mažylio organizmui netinka arba sukelia jam alergiją.

Dujos kaupiasi ir dėl žarnyno disbiozės. Sterilume ką tik gimusio kūdikio žarnyne nuo pirmųjų gyvenimo minučių atsiranda bakterijos. Reikalingiausių mikroflorą jis gauna per mamos odą ir su priešpieniu. Silpnas naujagimis, kuris ne iš karto glaudžiamas prie krūties, taip pat gimęs atlikus cezario pjūvio operaciją, arba kai mama negali žindyti, mikroorganizmų iš jos negauna. Kokių bakterijų mažasis prisigraibo iš aplinkos, nuspėti neįmanoma ir jų pusiausvyrą žarnyne gali nebūti tinkama.

Mažylio virškinimas sutrinka ir atsiranda diegliai, jeigu mama nemoka taisyklingai žindyti. Tuomet kūdikis valgydamas gali užspringti, prisipumpuoti į žarnyną oro, persivalgyti.

Dieglius sukelia pieno cukrų (laktozę) skaidančio fermento – laktazės stoka. Tuomet pienas žarnyne neįsavinamas, kaupiasi dujos, mažylis tuštinais skystomis putotomis išmatomis.

Sutrikdyti žarnyno darbą gali netinkami mišinukai. Dirbtiniais pieno mišiniais maitinami kūdikiai dažnai kamuojami dieglių, kol parenkamas tinkamas variantas.

Kaip padėti kūdikiui?

Pirmiausia, tėvai turi išlikti ramūs, nesinervinti patys dėl kūdikio riksmo. Nervinga mama ir nervingas vaikas – dvigubas derinys, stiprinantis dieglius. Patogiau ir saugiau dieglių kamuojamas kūdikis jausis glaudžiamas prie mamos – ilgiau laikykite jį ant rankų, sūpuokite, ramiai kalbėkite.

Diegliai – laikina vystymosi problema ir kūdikio sveikatai jokios grėsmės nekelti. Todėl šį sunkesnį periodą reikia tiesiog išlaukti ir stengtis padėti mažyliui sušvelninti skausmą.

Tinkama mityba – mažiau dieglių

Jeigu kūdikis dažnai ir daug atpila, vadinasi, dalis pieno nesuvirškinama – galbūt jis persivalgo. Verčiau duokite maisto mažiau, bet dažniau. Įsitikinkite, ar kūdikis valgydamas tinkamai apžioja krūtį – burnytė turi apimti ne tik spenelį, bet ir aplink jį esantį tam-

sesnį laukelį – areolę. Taisyklingai žįsdamas mažylis neprivalgys oro, o mamai netrukis speneliai.

Perpildytą krūtį vaikui sudėtinga gerai apžioti ir jis gali užspringti didele čiurkšle tekančiu pienu. Taip neatsitiks, jeigu prieš maitindama šiek tiek pieno ištrauksite.

Neduokite kūdikiui antros krūties, kol jis neištuštino pirmosios. Pirminis pienas turi daugiau vandens ir mažiau maistingųjų medžiagų. Manoma, kad būtent pirmoji pieno porcija sukelia dujų sankaupas.

Dirbtinai maitinamam kūdikiui pirkti buteliukus su specialiais vožtuvais ir anatominius žindukus, kurie neleidžia orui iš buteliuko patekti į mažylio burnytę.

Mamai taip pat reikia laikytis dietos. Nevalgykite daug ankštinių daržovių, kopūstų, ridikų, vynuogių, kriaušių, slyvų ir kitų produktų, nuo kurių pučia pilvą. Atsisakykite alergiją vaikui galinčių sukelti produktų: šokolado, apelsinų, medaus. Mažiau valgykite duonos, bulvių ir kitų krakmolingų maisto produktų.

Mankštelės ir šiluma

Padėti dieglių kamuojamam kūdikiui yra daug būdų, kuriuos mamos ir močiutės perduoda iš kartos į kartą. Bandykite ir atraskite tinkamiausią savo vaikui.

- Prieš maitinimą palaikykite kūdikį ant pilvuko 15–20 minučių.
- Pašildykite skaudantį pilvuką – priglauskite prie savęs.
- Paguldykite kūdikį pilvuku ant delno, palaikydama galvutę, – jūsų ranka bus šiltas kompresas ir pilvo raumenų atrama.
- Uždėkite ant pilvo kelis kartus perlenktą lygintuvu sušildytą flanelinį vystyklą.
- Švelniai pamasazuokite pilvuką apskritais judesiais pagal laikrodžio rodyklę.
- Padarykite dviratuko pratimą – kūdikio kojas suilenkite prie pilvo per keliukus ir ištieskite.

Pavalgiusio mažylio nepamirškite panešioti vertikalios padėties – palaukite, kol jis atsirūgs ir išeis su maistu prisigriebtas oras.

Pilvuko pagalbininkai – kmynai

Kmynai – naudingi sveikatai prieskoniai, kuriais pagardinami daugelis patiekalų. Jie vertinami ir kaip vaistiniai augalai – seniai vartojami virškinimui gerinti persivalgius, nuo skrandžio negalavimų, vidurių pūtimo.

Kmynuose esančios naudingosios veikliosios medžiagos yra eteriniai aliejai, kurie skatina skrandžio sulčių išsiskyrimą, gerina žarnyno peristaltiką, mažina puvimo procesus ir dujų kaupimąsi, skatina apetitą. Kmynų sėklų arbatėlės – populiarūs liaudies medicinos priemonės kūdikių diegliams sušvelninti. Tik dabartinėms mamoms paprasčiau sugirdyti vaikui vaistinėje nusipirktus lašukus iš kmynų eterinio aliejaus, be to, ramiau, kad mažylis gaus tiek veikliųjų medžiagų, kiek reikia ne tik pagal jo amžių, bet ir svorį.

Paruošusios vaikui arbatėlę pačios, nežinosime, kiek joje kmynų veikliųjų medžiagų. Jeigu šių medžiagų vaikas gaus per daug, jam gali užkietėti viduriai, o jei per mažai – arbatėlė pilvukui nepadės. Todėl kmynų lašukai yra puiki išeitis, leidžianti tiksliai pasirinkti būtent jūsų vaikui reikalingą šio vaistinio augalo veikliųjų medžiagų kiekį.

Mamoms patariama atkreipti dėmesį ir į kmynų lašukų sudėtį – rinktis pagamintus iš natūralių medžiagų. Neverta duoti vaikui cheminių preparatų, kai tai nėra būtina.

Jeigu išbandėte visus būdus, o situacija nė kiek nepagerėja, parodykite kūdikį gydytojui – galbūt pilvuko problemų priežastis sudėtingesni negalavimai, pavyzdžiui, disbiozė arba laktazės stoka.

Dėl šių priežasčių diegliai kamuoja ir vyresnius vaikus.

Undinė Gilė



Kineziterapeutės patarimai: kūdikių masažas ir mankšta



Kineziterapeutė Indrė Pateckienė padeda mankštintis nėščiosioms, mamoms po gimdymo, išmoko jas mankštinti ir masažuoti kūdikius. Dvejų metų dukrytę auginanti Indrė įsitikinusi, kad, pradėjus mankštintis nuo pat mažumės, tai tampa ir malonumu, ir sveikatą gerinančiu naudingu užsiėmimu. O naudingiausia individualiai pritaikyta taisyklinga mankšta. Kaip masažuoti ir mankštinti kūdikį, Indrė dalinasi patarimais su mūsų skaitytojais.

Jau seniai yra įrodyta, kokią didelę naudą kūdikiui teikia masažas. Lytėjimas, vienas iš penkių žmogaus jutimų, naujagimiams yra vienas iš labiausiai išsivysčiusių pojūčių. Švelnus rankų prisilietimas bei akių kontaktas labai svarbus vaiko augimui, vystymuisi bei padeda nusiraminti. Masažas gerina kraujotaką, medžiagų apykaitos procesus, atpalaiduoja raumenis.

Masažas

Geriausia kūdikį masažuoti po maudynių. Masažas stiprina tarpusavio ryšį, nuramina mažylį ir gali pasitarnauti kaip ritualas prieš miegą. Savo dukrai visuomet sukurdavau miego ritualą. Taip pataria elgtis ir kiti specialistai, taip pat psichologai, mat tokiu būdu galima sureguliuoti bent dalį dienvakės. Jei masažuosite kitu metu, svarbiausia – vaikas turi būti ramus, neirzlus. Šią procedūrą darykite šiltoje (22–24 laipsnių) ir ramioje aplinkoje.

Masažuoti galite ir be aliejaus, nes kūdikio odėlė dar labai jautri, tačiau jei jaučiate, kad rankos sunkiai slysta, rinkitės natūralias priemones, skirtas kūdikių odos priežiūrai.

Masažuodamos neskubėkite – glostykite švelniai vaiko kūnelį ir neužtrukite per ilgai. Pradėkite maždaug nuo 5–7 minučių, kaskart vis ilginamos šį laiką. Vėliau kūdikio masažas turėtų trukti ne ilgiau kaip 30 min. Optimalus laikas – 15–20 min.

Kiekviena mama geriausiai žino, kas jos vaikui tinka, tad masažuodamos atsipalaiduokite ir mėgaukitės.

Masažo eiga

Pradėkite masažuoti nuo kojų: lengvai

glostydamos po pėdos link šlaunies priekinėje kojos pusėje, grįžkite nugarine dalimi. Lengvai pamasažuokite aplink čiurnos sąnario kauliukus savo nykščiu, taip pat juo paglostykite pėdute ir pirštukus.

Pagal laikrodžio rodyklę keletą kartų masažuokite pilvuką. Po to pereikite prie rankyčių, atlikite tokius judesius kaip ir kojoms. Galite įtraukti keletą mankštos elementų, tokių kaip rankyčių kėlimas aukštyr ar į šonus, tačiau tai atlikite lėtai, fiksuodamos alkūnės sąnari. Tokia pozicija yra saugesnė. Atsiminkite, kad labai mažam kūdikiui visiškai ištiesinti rankyčių dar gali nepasisiekti. Vėliau mankštinamos laikykite už riešo sąnario.

Paglostykite visą nugarę. Masažuojant nugarą, svarbu neliesti pačio stuburo. Jūsų nykščiai turi būti maždaug 1 cm atstumu nuo stuburo slankstelių, ir lengvais sukamaisiais judesiais kilkite nuo juosmens link kaklo.

Kūdikių mankšta

Yra pastebėta, kad mankštinami kūdikiai auga sveikesni ir stipresni. Tinkamai atliekama mankšta stiprina raumenis, lavina pusiausvyrą ir koordinaciją, stiprina širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas. Mankšta gali būti labai smagi, nes naudojamos įvairios priemonės,

KŪDIKIŲ PLUKDYMO UŽSIĖMIMAI

Maloniai kviečiame

mamytės ir tėvelius su kūdikėliais į kūdikių plukdymo užsiėmimus. Čia Jūs ne tik linksmai ir įdomiai praleisite laiką, bet ir gausite didžiulę naudą tiek sau tiek savo mažyliui.

Jo metu stiprinamas tėvų ir vaiko tarpusavio ryšys, tvirtėja kūdikio judėjimo- atramos aparatas, stiprinamas imunitetas, bei kvėpavimo sistema. Tai puiki priemonė pratinti prie taisyklingo judesio nuo pat mažens, kad Jūsų mažylis augtų tiesus, stiprus ir tvirtas.



TRASALIS
TRAKAI RESORT & SPA

NE TIK
NAUDINGA,
BET IR SMAGU!

WWW.TRASALIS.LT

SPA IR SVEIKATINGUMO CENTRAS

MOB. NR.: +370 65638854

EL.PAŠTAS: spa@trasalis.lt



atliekami supimo ar šokinėjimo judesiai. Pravartu sportuoti ant didžiojo kamuolio, nes ant jo atliekami pratimai labai naudingi, jų metu dirba ir gilieji raumenukai.

Kaip mankštinti?

Mankštai paruoškite patogius drabužėlius, kurie nevaržytų judesių, taip pat, kad mažylis nesukaistų ar priešingai – nesušaltų. Labai svarbu, kad būtų praėjusi maždaug valanda po maitinimo.

Mankštindamos mažylį, padėkite jam: kai vaikas guli ant kamuolio, o Jūs esate priklausiusi, savo kūno viršutine dalimi lengvai prispauskite mažylio galūnes, bet taip, kad jos galėtų judėti. Taip visuomet suvaldysite kamuolį bei vaiką, jei šis suspurdėtų per stipriai.

Venkite spyruokliavimo judesius lankstant galūnes. Tvirtai fiksokite sąnarius, kad sportuojantis mažylis neišslystų ar nesužeistumėte jo.

Vis dažniau išgirštu patarimus ant kamuolio dėtis dektų. Mano nuomone, tai tik trukdo, nes sportuojant audinys susivelia, o didesnis mažylis iškart jį griebia į kumštukus ir burnytę. Užtenka dezinfekuoti kamuolį.

Prieš mankštą patariama apšilti. Pirmiausia gulinti ant nugaros mažyliui lėtai atliekami apatinių galūnių lenkimo, nugaros tempimo (iki 3 mėnesių negalima lenkti stuburo), tuomet viršutinių galūnių lenkimo ir tiesimo pratimai.

Mankšta priklauso nuo mažylio amžiaus ir sugebėjimų

Išskirčiau keletą etapų.

0–1,5 mėnesiai. Tiesiog aukite ir stiprėkite, pakanka lengvo masažuko.

1,5–4 mėnesiai. Šiuo amžiaus periodu pagrindinis tikslas, kad vaikas tvirtai laikytų galvytę, rankytės turi lengvai judėti jas keliant aukštyn ir į šonus, kojytės turi lengvai lenktis ir tiestis. Nuo 3 mėnesių reikėtų pradėti mokytis apsiversti.

4–6 mėnesiai. Mažylis turi savarankiškai apsiversti. Maždaug nuo 5,5 mėnesio galima pradėti mokyti taisyklingai sėdėti.

6–8 mėnesiai. Vaikas turi savarankiškai sėdėti, sulaukęs 8 mėnesių – pats atsistėti.

Nuo 8 mėnesių. Labai individualu, kada vaikas pradės ropoti, stotis, vaikščioti (savarankiškai vaikščioti mažylis vėliausiai turėtų pradėti iki 18 mėnesių). Tad mankšta priklauso nuo kūdikio sugebėjimų tuo metu. Tokio amžiaus vaikai daug juda savarankiškai tyrinėdami pasaulį, todėl visas kūnas natūraliai stiprėja. Mankšta tampa nuobodži, sunku ilgai išbūti ant kamuolio. Todėl suteikite kuo daugiau laisvės vaikui judėti.

Geriausių rezultatų pasiekama derinant masažą su mankšta. Esant padidėjusiam ar sumažėjusiam tonusui, kreivakaklystei ar kitoms problemoms, mankšta bei masažas keičiasi. Tad jei tėveliams neramu, kyla klausimų, pravartu pasitarti su gydytoju ar kineziterapeutu. Tik specialistas gali įvertinti kūdikio raidą.

Dabar jaučiate tik meilę.



Dabar yra naujas būdas jūsų kūdikio odelei jaustis apsuptai meilės dėl naujųjų „Pampers Premium Care“ sauskelnių su 5 žvaigždučių odos apsauga. Ypatingi sugeriantys kanalai suteikia iki 12 valandų išliekantį sausumą, o prabangus šilko švelnumo viršutinis sluoksnis leis jūsų kūdikio odelei jausti tik meilę.

Pampers
meilė, miegas, žaidimai

Kodėl kūdikiai serga sunkiau?

Iš lauko ar darželio grįžęs drauge su sloga ir kosuliu vaikas tėvelių nesusitrikdo ir jie gerai žino, kaip gydyti mažąjį ligoniuką. Bet kai virusinės infekcijos užpuola kūdikį, mamai ir tėčiui labai neramu – ypač jeigu pakyla temperatūra. Kūdikiai serga sunkiau negu vyresni vaikai, kaip ir lėtinių ligų kamuojami mažyliai iki trejų metų.

Pavojai sergančiam kūdikiui

Pagrindinė priežastis, kodėl kūdikis serga sunkiau, kad jo kvėpavimo takai siauresni negu vyresnio vaiko, o gleivinė greitai patinsta, todėl jie dar labiau susiaurėja. Jeigu kūdikiui šiek tiek pakilo temperatūra, atsirado nedidelė sloga, neverta manyti, kad tai menkniekis ir šie negalavimai greitai praeis, – netinkamai gydoma liga gali baigtis komplikacijomis. Todėl sergantį mažylį nuvežkite pas gydytoją, kuris pastebės tuos požymius, kuriuos sudėtinga numanyti tėvams, be to, patikrins, ar nepažeisti vaiko bronchai ir plaučiai.

Ūmios kvėpavimo takų virusinės infekcijos sukelia nemalonius negalavimus, nors tai nėra sunkios ligos, bet jų komplikacijos itin pavojingos pirmaisiais gyvenimo metais. Viena iš jų – febriliniai traukuliai, kurie gali ištikti esant aukštai temperatūrai. Kitos – netikras krupas, bronchitas, plaučių uždegimas, lėtinės ligos. Uždegimui išplitus į ausį ir nosies ertmes gali prisidėti otitas ir sinusitas.

Ligų nustatys gydytojas

Įvairūs virusai, atrodyti, pasidalina kvėpavimo takų vietas. Įsiskverbus **adenovirusinei infekcijai**, nukentčia nosies, gerklės gleivinės, tonzilės. Todėl prasideda kosulys, sloga, patinsta limfmazgiai, kartais pastebimi greitai išnykstantys smulkūs bėrimai. Virusas pažeidžia akių gleivinę ir dar prisideda jos uždegimas – konjunktyvitas.

Paragripo virusas sukelia silpną infekciją negu sergant gripu ir temperatūra nebūna aukšta, bet šis virusas gali sukelti laringitą – gerklų gleivinės uždegimą. Mažylį staiga užpuola sausas kosu-

lys, o kūdikiams liga dažnai komplikuojasi virusiniu krupu – dėl uždegimo ištinus gerklų gleivinei, susiaurėja gerklų anga ir orui sunku patekti į plaučius. Krupą atpažinsite iš lojamo kosulio, užkimimo, sunkaus kvėpavimo, kuris pereina į dusulį.

Respiracinis sincitinis virusas dažniausiai atneša bronchitą ir plaučių uždegimą, taip pat bronchiolitą, kuriuo dažniausiai serga vaikai iki vienerių metų. Bronchiolitu susirgęs kūdikis sunkiai kvėpuoja, dūsta, švokščia.

Rinovirusinė infekcija pažeidžia ne tik nosies gleivinę, bet ir ryklę. Pagrindinis šios infekcijos požymis sloga. Iš pradžių teka vandeningos išskyros, vėliau jos pasidaro gleivingos. Pirmomis dienomis gali šiek tiek pakilti temperatūra. Kūdikiui sloga yra rimta liga, nes jo siauri kvėpavimo takai greitai užsikemša. Rinovirusai, adenovirusai, paragripo, respiracinis sincitinis ir kiti virusai gali sukelti faringitą – ryklės gleivinės uždegimą.

Prie tradicinių virusinės ligos požymių prisideda kiti negalavimai. Susirgęs kūdikis pasidaro neramus, ištiesia verkia, atsisako valgio, sutrinka virškinimas – dažniausiai mažieji ima viduriuoti.

Pagalba negaluojančiam mažyliui

Sergančiam mažyliui dažniausiai pakyla temperatūra. Didesnę kaip 38,5 laipsnių kūdikio temperatūrą reikia numušti. Rūpestingi tėveliai visada vaistinėlėje turi vaikiškų vaistų nuo temperatūros. Padeda ir tinkama aplinka – geriausiai ligoniukas jausis 18–20 laipsnių temperatūros kambaryje ir ne per šiltai apdengtas, nes papildoma šiluma dar labiau padidins kūno temperatūrą. Jeigu laikotės visų gydytojo nurodymų, o temperatūra nekrenta, reikia skubiai kviesiti medikus.

Užkimšta nosyte kūdikis negalės kvėpuoti ir valgyti, todėl gydytojas patars, kokie vaistai tiks mažajam pacientui palengvinti kvėpavimą. Atsiminkite, kad be gydytojo leidimo kūdikiui negalima duoti jokių vaistų, ypač antibiotikų. Visus vaistus – ir nuo kosulio, slogos bei kitų negalavimų patiems mažiausiems turi skirti gydytojas.

Sergančiam kūdikiui, ypač karščiuojančiam, reikia daugiau skysčių. Duokite mažyliui atsigerti šilto negazuoto mineralinio vandens arba specialiai vaikams pagamintų arbatų.

Virusinio krupo ištiktam mažyliui prireiks skubios medicininės pagalbos. Kol atvyks medikai, padės kvėpavimas garais. Atsukite karšto vandens čiaupą ir pabūkite su vaiku garų pripildytoje vonioje. Galima atlikti inhaliacijas su negazuotu mineraliniu vandeniu.

Jeigu mažyliui pasidarė sunku kvėpuoti, jis ima dusti, daugiau kosėja, neramus arba vangus, nevalgo, vemia, dėl aukštos temperatūros atsirado traukulį, nedelsdami kvieskite greitąją pagalbą.

Udinė Gilė



Žolynėlio arbatos gurkšneliai – nuo pirmųjų žingsnelių!

Pasitarkus Lietuvos pediatro doc. Algimanto Vingro žinias bei patirtį, Lietuvoje sukurtos subalansuotos specialios receptūros **GURGIO, PUKSIO, KNIURKIO, ŽVARBIO arbatėlės**, kurių sudėtyje nėra pridėtų cukrų, o žolelės subalansuotos taip, kad sustiprintų viena kitos veikimą, būtų saugios vartoti. Natūraliai gero skonio atvėsintą arbatėlę mažyliai galės gerti net ir nesaldintą, o arbatos draugai Pukšis, Gugris, Kniurkis ir Žvarbis taps tikri mažylių geros savijautos pagalbininkai!

Lengvas peršalimas dažniausiai praeina pasitelkus siauralapio gysločio lapų, tūbių, šėivamedžių, ramunėlių žiedų mišinio „Žvarbio“ arbatą. Ji veikia švelniai, retina, slopina sausą kosulį, skystina sekretą ir gerina atskosėjimą, skatina prakaitavimą, mažina karščiavimą, ramina burnos ir gerklės uždegimą, slopina bakterijų dauginimąsi.

Sunegalavus pilvukui padėti gali ramunėlių žiedų, kmyņu vaisių, pipirmėčių lapų, saldžiųjų pankolių vaisių mišinio arbatėlė. Tokios sudėties „Pukšio“ arbatėlė gerina virškinimą, aktyvina virškinimo veiklą, pasižymi priešuždegiminiu veikimu, mažina dujų kaupimąsi žarnyne ir skatina oro pasišalinimą, kartu malšina dėl jų atsirandantį skausmo pojūtį.

Gelbstint užkietėjusius viduriukus, vertingos maistinės skaidulos, baltųjų gysločių sėklų luobelų, linų sėklų (sėmenų), ramunėlių žiedų ir obuolių žievelių arbatėlės mišinys. Tokia sudėtis paruošta „Gurgio“ arbatėlė šiek tiek panaši į drebučius, tačiau malonaus skonio. Ji labai švelniai, nedirgindama organizmo mažina vidurių užkietėjimą, pūtimą, ramina virškinamąjį traktą.

Vaikų dirglumo, irzlumo, sunkaus užmigimo šalinimui vertėtų rinktis melisų lapus, levandų žiedus, pasiflorų žolę, liepų žiedus, o dar geriau – visų jų mišinį – „Kniurkio“ arbatėlę. Ji taip pat padeda šalinti niežulį, ramina, slopina nerimą, dirglumą mažina skausmą, atpalaiduoja, padeda užmigti.

Žolelės, jų mišinukų arbatos – tai ne tik skystas maistas, o dažnai ir vaistas. Koksios turi būti arbatėlės, kad jas galėtų vartoti jau ir mažyliai, pataria daktaras:

- netinka suaugusiems skirtos vaistažolės ir jų mišiniai – ieškote specialiai subalansuotos receptūros produkto;
- arbatoje mažyliams nereikalingi pridėti cukrūs;
- esant poreikiui vartoti žolelių arbatos skaidines, po 2 savaitių reiktų daryti pertrauką (ne trumpesnę kaip 10-14 dienų);
- arbatėlė turėtų būti vartojama tik šviežiai paruošta, drungna;
- siekiant palaikyti pakankamą skysčių kiekį rekomenduojama per dieną išgerti 300-400 ml arbatėlės.



Maitinimas ištrauktu pienu

Būna situacijų, kai maitinimas ištrauktu motinos pienu yra vienintelis būdas kūdikiui gauti šio geriausio, pačios gamtos sukurto „maisto ir vaisto“. Taip gali atsitikti, pavyzdžiui, jeigu kūdikis gimsta labai neišnešiotas ir laikomas inkubatoriuje. Vėliau laikinų atsiskyrimų priežastis gali būti mamos sugrįžimas į darbą. Pertraukų metu ištrauktą pieną parvežti į namus ir sugirdyti vaikui galėtų jį prižiūrintis žmogus. Arba šaltkreipšyje po darbo parsivežtą pieną mama padeda į šaldytuvą kitai dienai, kai jos vėl nebus namie.

Net jeigu mama susirgtų tokia liga, kurios metu žindyti laikinai negalima, arba vartotų vaistus, kurie patekdami į pieną, galėtų pakenkti jos vaikui, reguliariai ištraukti pieną iš krūties vis tiek būtų keleriopai naudinga: tai padėtų išlaikyti tolesnę pieno gamybą krūtyse, sumažintų savaiminį pieno tekėjimą iš pritvinkusios krūties ir apsaugotų mamą nuo pieno sąstovio keliamų problemų.

Būna, jog dėl įvairių priežasčių (pvz., neišnešiotumo, ligos ar nusilpimo nuolat neprivalgant) kūdikis žinda vangiai ir tiesiogiai iš krūties nesuvalgo tiek, kad sustiprėtų ir sparčiau augtų. Tokiais atvejais nebloga išeitis būtų kūdikį po žindymo dar pamaitinti papildomai. O geriausias maistas ir tuomet būtų dirbtinai ištrauktas (rankomis, ar pientraukiu) mamos pienas – tas, kuris liko krūtyje, nes mažylis nepajėgė išžįsti pats. Šis galinis riebesnis pienas yra labai naudingas kūdikiui augti ir vystytis, o pieno likučio ištraukimas užtikrintų tolesnės gausios pieno gamybos skatinimą.

Pieno tekėjimo paskatinimas

Kai kūdikis žinda krūtį pats, mama jam „padeda“ – tuo metu, refleksiskai reaguojant į spenelio dirginimą burna, iš jos hipofizio išsiskiria hormonas oksitocinas. Šis krūtyse sukelia alveoles supančių raumeninių ląstelių susitraukimus

ir taip pienas pastumiamas ištekėti. Ištraukiant pieną dirbtinai, taip pat reikia sužadinti pieno tekėjimo refleksą.

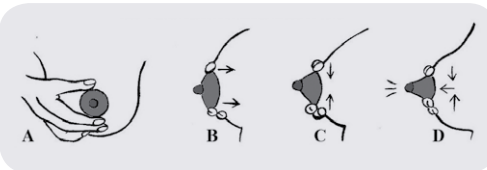
Pieno tekėjimo refleksas ir ištraukiant dirbtinai taip pat stimuliuojamas dirginant spenelio nervinius receptorius. Padirginti spenelius galima juos nestipriai patampant ar pasukinėjant, švelniai pamasazuojant ir paglostant krūtis spiraliniais judesiais link spenelio. Pieno ištekėjimą paspartina ir nestiprus krūtų papurtymas pasilenkus keletą kartų ištraukimo metu. Tačiau vien tokio tiesioginio krūties dirginimo gali nepakakti.

Pieno tekėjimo refleksas yra sąlyginis. Žindymui palankios sąlygos pieno tekėjimo refleksą skatina, o nepalankiomis sąlygomis išsiskiriantys streso hormonai oksitocino veikimą blokuoja ir pieno tekėjimą stabdo. Tai galioja ir pieną ištraukiant dirbtinai. Todėl aplinka, kurioje mama imasi šio darbo, turi būti šilta, patogiai ir rami, nekelianti įtampos ir neblaškanti jos dėmesio.

Dirbtinai ištraukti pieną iš krūties galima dviem būdais – rankomis arba pientraukiu.

Ištraukimas rankomis

Šis būdas patogus tuo, jog nereikalingos jokios daiktinės priemonės, galima atlikti bet kur ir bet kada. Pieną ištraukiant rankomis reikia atkartoti natūraliai krūtį žindančio kūdikio liežuviu veiksmus. O jis neslankioja ir nebrauko per krūtį ir spenelį, bet pieną į burną stumia peristaltiskai slenkančiomis raumeninėmis bangomis. Iš viršaus burnoje esanti krūties dalis su speneliu remiasi į gomurį.



Ištraukiant pieną rankomis kūdikio liežuvį ir gomurį „pavadoja“ mamos pirštai – nykštys ir smiliumas. Nykštį uždėkite ant krūties gerokai aukščiau spenelio, maždaug ties išoriniu laukelio kraštu (maždaug už 2,5–3 cm nuo spenelio), o smilių – atitinkamai iš apačios po laukeliu, priešais nykštį (pav. A). Kitais pirštais krūtį galima prilaukyti iš apačios.

Pirmu judesiu spauskite pirštais krūtį prie krūtinės ląstos (B). Tada spauskite areolę artindama nykštį prie smiliaus (C) ir galop, neatleisdama pirštų, padarykite „melžimo“ judesį – analogišką tam, kurį atlieka žindančio kūdikio liežuviu banga – link spenelio (D). Šį judesių ciklą ritmiškai pakartokite keletą kartų, paskui pirštus perkelkite į kitas vietas, taip palaipsniui apeida-

ma aplink visą areolę, kad pieną tolygiai ištrauktumėte iš visų krūties segmentų.

Kol krūtyse pieno pasigamina nedaug ir kūdikio pamaitinimui gali prireikti jo iš abiejų krūtų, traukite pieną iš vienos krūties keletą minučių, kol srovė sumažės, tada traukite iš antrosios krūties, paskui vėl iš pirmosios... Pieno ištraukimas vienam pamaitinimui trunka maždaug 20–30 minučių, ypač pirmosiomis dienomis, o kol mama dar neigudusi, gali prireikti ir daugiau laiko. Pieną ištraukti reikėtų ne rečiau kaip kas tris valandas, taip pat ir naktį. Jeigu mama pieną ištraukinės retai su dideliais intervalais tarp ištraukimų, pieno gali mažėti.

Ištraukimas pientraukiu

Automatinio elektrinio dviejų fazių pientraukiu lengviau naudotis ir pienas ištraukiamas greičiau. Pradžioje greitis siurbimo impulsais sužadinamas pieno tekėjimo refleksas, o paskui įsijungia lėtas intensyvus siurbimas. Pieno tėkmei sustiprėjus, pientraukio veikimo fazę galima ranka perjungti anksčiau. Naudojant pientraukį be automatinės stimuliacijos funkcijos, pieno tekėjimo refleksas sužadinamas iš anksto pastimuliuojant krūtį pirštais. Dvigubą siurbimo įtaisą turinčiu pientraukiu vienu metu galima traukti pieną iš abiejų krūtų.

Rankiniai pientraukiai pigesni, bet mažiau patogūs naudoti. Cilindriniai ir kai kurie kiti rankiniai pientraukiai yra naudojami pagal „trauk ir laikyk“ principą. Mama pirmiausia sužadina pieno tekėjimą ritmiškai pamasazuodama krūtį ir spenelį, o kai pienas pradeda tekėti – švelniai traukia pientraukio cilindrą, kol pieno tekėjimas sulėtėja. Tada jį pakartoja tuos pačius veiksmus su antrąja krūtimi, paskui vėl grįžta prie pirmosios krūties. Šiuo periodišku kaitaliojimu pieno tekėjimas sužadinamas labiau ir pieno ištraukiamą gerokai daugiau, negu atkakliai stengiantis ištuštinti tik vieną krūtį. Iš kiekvienos krūties pienas traukiamas ne mažiau kaip 2–3 kartus. Tai trunka maždaug 15–20 minučių.

Labai svarbu traukimo metu nepanaudoti per didelės jėgos, nes galima sužaloti jautrius spenelio ir krūties audinius. Net mažiausias skausmas reiškia, jog kažkas daroma blogai.

Ištraukto pieno sugirdymas kūdikiui

Dar nesėdintis, nuolat tik ištrauktu pienu maitinamas kūdikis įprastai girdomas iš buteliuko per čiuptuką. Tačiau, jeigu ištrauktas pienas kūdikiui duodamas tik laikinai, o vėliau kūdikis bus vėl žindomas, tai jį (arba ir kaip papildą žindomam kūdikiui duodamą „pakaitalą“ – mišinuką) geriau sugirdyti ne per čiuptuką. Žindymas



iš krūties reikalauja aktyvesnio negu maitinantis iš buteliuko paties kūdikio dalyvavimo. Pirmomis savaitėmis prie buteliuko pripratintas kūdikis ir krūtį gali įprasti čiulpti tarsi čiulptuką – apžiojęs burna vien tik spenelį. O tai gresia ir vaiko neprivalgymu bei pieno krūtyse sumažėjimu, ir skausmingais spenelio sužalojimais. Todėl, kad gerų krūties žindymo įgūdžių nepakeistų įprotis čiulpti tik spenelį, ištrauktą mamos pieną (taip pat ir laikinai kaip papildą vartojamą mišinuką) kūdikiui ir ypač naujagimiui geriau duoti kitais būdais: iš mažo puodelio ar šaukšteliu, pipete ar švirkštu įpilant į burną. Tai pareikalauja kantrybės ir užtruks daugiau laiko, bet verta.

Dar geresnis ištraukto pieno sumaitinimo naujagimiui ar pirmųjų mėnesių kūdikiui būdas – pieno tiekimas per žindymo papildiklį (dar vadinamą papildoma maitinimo sistema). Tai toks įtaisas, kai ištrauktas pienas ar mišinukas į kūdikio burną, jam apžiojus krūtį, teka pro šalia spenelio atsiveriantį lankstų vamzdelį. Tuomet ir kūdikiui nesukeliama painiava tarp spenelio ir čiulptuko, ir papildomą maistą jis gauna tarsi tiesiogiai iš pačios krūties, o krūtys (net ir kita krūtis, refleksiškai veikiant kraujui atnešiams hormonams) skatinamos intensyvinti naujo pieno gamybą.

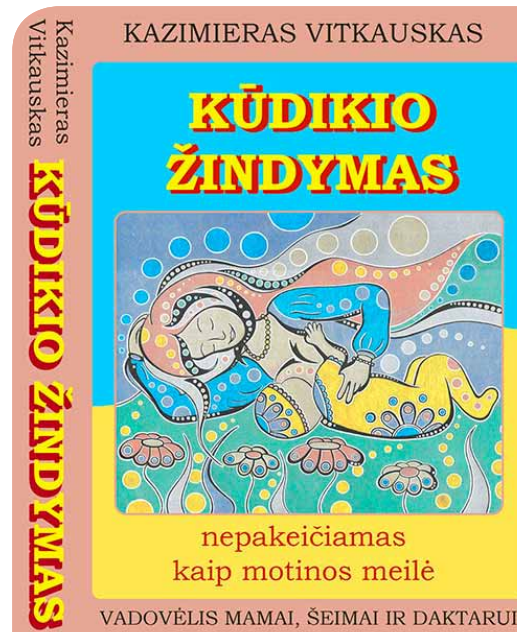
Vyresniems kaip 4 savaičių kūdikiams čiulptuko ir krūties painiojimo rizika jau mažesnė, o trijų mėnesių kūdikiams, girdomiems iš buteliuko tik kartą-kitą per dieną, beveik nepasitaiko.

Pagal Kazimiero Vitkausko knygą „Kūdikio žindymas“

Naujausioji – penktoji knygos laida papildyta keturiais skyriais: „Kam reikalingi čiulptukai?“, „Maitinimas ištrauktu pienu“, „Kitos mamos pienas“ ir „Dvynukų maitinimas“.

Ši knyga būtų puiki dovana kiekvienai vaikelio gimimo laukiančiai mamai ir šeimai. Joje rasite naujausių mokslo žinių apie naujagimio ir kūdikio maitinimą bei daug naudingų patarimų mamai ir šeimai. Verčiau mokėti, negu spėlioti. Juk žindyti pradeda vos pagimdžius!

Daugiau apie knygą ir autorių www.zindyk.lt



Kūdikių ir vaikų odos priežiūra ypatinga.

Jai būtinas natūralumas ir švelnumas.

1985 metais Italijoje įkurta S.r.l. Sterilfarma per keletą veiklos dešimtmečių pelnė savo tautiečių įvertinimą ir pasitikėjimą. Jų kosmetikos ir higienos produktų linija **Unico** – vienas geriausių kūdikių ir vaikų higienos pavyzdžių. Švelnūs ir natūralūs aliejų pagrindo produktai visapusiškai prižiūri jautrią mažylių odą.



Švelnaus poveikio produkcija gali džiaugtis ir jautrią odą turintys suaugusieji.

Unico priemonės pasižymi:

- ypatingu švelnumu;
- odai naudingų priedų gausa (vitaminai, aliejai, augaliniai ekstraktai);
- raminauoju, drėkinamuoju, atkuriamuoju ir apsauginiu poveikiu.

Kad priežiūra vaikams keltų tik geras emocijas, rinkitės:

- kūno prausiklius, šampūnus,
- drėgnas servetėles,
- kempinėles,
- aliejus,
- kremus ir pudras.



Atstovas Baltijos šalyse
UAB „Siciliana“
tel. +37061219922
www.siciliana.lt



Gyvenkime ramiai – be nėštumo baimės

Kiekviena šeima, planuodama vaikelio gimimą, trokšta, kad jis į pasaulį ateitų palankiausiu momentu, tuomet, kai tėvai pasirengę ir jo laukia. Lygiai taip pat tai svarbu laukiantis ir pirmo, ir antro, ir trečio vaikelio. Nepageidaujamas nėštumas gali sugriauti svarbiausius planus, o didžiausia našta prislegia mamą, kuriai tenka atidėti mokslus, karjerą ir kitus gyvenimo tikslus. Todėl kontracepcija – daugeliui moterų tikras pagalbininkas, o šiuolaikinė medicina siūlo daugybę apsaugos nuo nėštumo būdų. Vienas iš efektyviausių ir saugiausių – gimdos spirale. Šios kontracepcijos priemonės veiksmingumas siekia net 99 proc.

Gimdos spiralių privalumai

Šiuolaikinės gimdos spiralelės pagamintos iš elastingo plastiko, ant kurio paviršiaus papildomai gali būti aktyvusis elementas, t.y. grynas varis (Cu), sidabro-vario (Ag-Cu) ar aukso-vario (Au-Cu) derinys. Vario poveikis spermatozoidams (spermicidinis poveikis) atrastas maždaug prieš 50 metų ir gimdos spiralių efektyvumui padidinti sėkmingai naudojamas nuo 1970-ųjų. Aukso ypač atsparus korozijai, tačiau svarbiausia, kad dėl jo sąveikos su variu (elektrocheminė reakcija) į gimdos ertmę išskiriamų vario jonų kiekis padidėja iki 60%. Taip dar labiau sustiprinamas spiralelės spermicidinis poveikis, o negyvybingi spermatozoidai nebegali apvaisinti kiaušialąstės.

Hormoninėse gimdos spiralelėse vietoje vario išorėje yra speciali vidinė kapsulė su levonorgestreliu (progestininio tipo hormonu, naudojamu kontracepcijoje). Iš kapsulės į gimdos ertmę palaisniui išsiskiriantis hormonas pagerina spiralelės efektyvumą bei sumažina menstruacinį kraujavimą.

Į dinamišką gyvenimo tempą įsisukusiai moteriai gimdos spiralelė dažnai yra patogesnė priemonė negu kasdien vartojamos tabletės, kurias galima pamiršti laiku išgerti. Naudojant spiralelę nereikia niekuo papildomai rūpintis – tiesiog pamiršti, kad ji yra viduje. Ši priemonė nejaučiamą nei aktyviai judant, nei lytinio akto metu.

Palyginti su kitomis kontracepcijos priemonėmis, gimdos spiralelė – ekonomiškė sprendimas. Tiesa, ji kainuoja daug daugiau negu kontraceptinių tablečių pakuotė, bet sėkmingai tarnauja 3–5 metus ir tai dar ne riba. Jau kuris laikas Lietuvoje galima įsigyti prailginto veikimo spiralelę *Gold Lily Exclusive* (aukso ir vario derinys), kuri gali būti naudojama net iki septynerių metų. Yra sukurtos





Naujos kartos
behormoninė intrauterinė kontracepcija

GOLDLILY®
Exclusive



prailginto veikimo elektrocheminė gimdos spiralelė
su aukso/vario lydiniu –



-  beveik dvigubai (iki 13,5%) padidinta aukso koncentracija aktyviajame Au/Cu elemente;
-  iki 7 metų pratęstas spiralelės nešiojimo laikas;
-  stabilus >99% kontracepcijos patikimumas (elektrocheminis poveikis užtikrinama tolygų Cu⁺⁺ jonų išsiskyrimą);
-  mažesnis gimdos gleivinės traumatizmas (aktyvusis Au/Cu elementas apsaugotas nuo suirimo ir aštrių paviršių susidarymo).



GEDEON RICHTER

spiralės, skirtos net dešimčiai metų. Tačiau tokiam ilgalaikiam spermicidiniam poveikiui užtikrinti reikia daugiau vario, o tai pastebimai didina pačios spiralės svorį bei mažina jos komfortiškumą.

Skirtingai negu geriamieji kontraceptikai, ir hormoninės, ir jų neturinčios gimdos spiralės neveikia viso organizmo, o būtent tokio poveikio baiminasi ne viena moteris. Dėl šios savybės spirales ginekologai pataria žindančioms mamoms, moterims nuo 35 metų, taip pat rūkančioms. Jos nepakeičiamos, sergančioms tam tikromis ligomis, kai negalima vartoti geriamųjų kontraceptikų, bet reikia efektyvios apsaugos nuo nėštumo.

Tiesa, iš pradžių kai kurios moterys jaučia nestiprų tempimą pilvo apačioje, bet šie pojūčiai praeina. Naudojant nehormoninę spiralę, ypač su variu, gali kiek pagausėti kraujavimas per mėnesines. Rimtesni šalutiniai poveikiai pasitaiko gana retai.

Kaip veikia gimdos spiralė?

Plastikinių – pirmosios kartos nehormoninių spiralių principas grįstas svetimkūnio poveikiu. Tačiau tokios spiralės dabar naudojamos tik išimtiniais atvejais – jeigu moters organizmas yra jautrus variui. Spiralės su vario arba aukso ir vario aktyviuoju elementu yra tobulesnės, nes veikia ne tik gimdos gleivinę, bet ir spermatozoidus, o kai kurios – dar ir kiaušialąstes. Pastarojo poveikio intensyvumas priklauso nuo vario paviršiaus ploto (mm^2), kuris nurodomas skaičiais prie spiralės pavadinimo. Kuo šis plotas didesnis, tuo daugiau vario jonų išskiriama į gimdos ertmę. Spiralės, kurių aktyviojo elemento plotas yra daugiau kaip 300 mm^2 , vario jonų išskiria tiek, kad paveikia ne tik spermatozoidus, bet ir į kiaušintakius patekusius kiaušialąstes. Dėl tokio abipusio poveikio nebelieka net teorinių sąlygų apvaisinimui įvykti. Spiralėse su aukso ir vario deriniu aktyviojo elemento plotas gali būti ir nenurodomas, nes tarp dviejų metalų vykstanti elektrocheminė reakcija turi dar didesnės įtakos vario jonų koncentracijai gimdos ertmėje.

Hormoninės spiralės atlieka aukščiausią minėtą pirmos kartos, t.y. plastikinių spiralių funkciją, o iš jų pamažu išsiskiriantys hormonai veikia dvejopai: slopina gimdos gleivinės (endometriumo) augimą, dėl to mėnesinės pasidaro negausios, ir sutirština gleives gimdos kaklelio kanale, taigi spermatozoidams (taip pat ir mikrobams) sunku prasiskverbti į gimdos ertmę. Todėl hormoninės spiralės sumažina lytinių organų uždegimų ir negimdinio nėštumo tikimybę.

Visų rūšių šių priemonių kontraceptinis poveikis yra nuolatinis ir gali susilpnėti tik pasibaigus gimdos spiralės galiojimo terminui. Mažiau patikimos yra vien tik iš plastiko pagamintos spiralės, kurios dabar yra naudojamos labai retai.

Gimdos spiralė su aukso ir vario lydinio – be hormonų

Tai itin efektyviai apsauganti spiralė – išskirtinė dėl elektrocheminio poveikio, kurį sukuria aukso ir vario tarpusavio sąveika, prasidedanti metalams patekus į rūgštinę gimdos terpę (gimdos ertmės pH – apie 6,5). Pagrindinė tokio įtaiso dalis pagaminta iš polietileno, ant kurio yra lengvesnis, nei įprasta, aukso ir vario aktyvūs elementas. Pavyzdžiui, *Gold Lily Exclusive* spiralių šis elementas yra tik 240 mm^2 ploto. Tačiau dėl elektrocheminės reakcijos į gimdos ertmę išskiriamų vario jonų kiekiu jis prilygsta 384 mm^2 gryno vario elementui. Be to, efektyvi aukso ir vario tarpusavio sąveika šioje spiralėje paskaičiuota laikotarpiui iki 7 metų. Tokia gimdos spiralė saugo nuo nepageidaujamo nėštumo taip pat patikimai, kaip ir geriausios kontraceptinės tabletės. Šiuo metu tai – viena iš saugiausių nehormoninės kontracepcijos priemonių.

Varis pasižymi antiseptiniu poveikiu, todėl naudojant metalų lydinį turinčią gimdos spiralę gali sumažėti uždegimų. Didelis privalumas – 7 metų šios kontracepcijos priemonės naudojimo periodas.

Įterpimas ir pašalinimas

Spiralės įterpimas – paprasta procedūra, atliekama ginekologo kabinete. Geriausia tai padaryti paskutinėmis mėnesinių dienomis arba per 3 dienas po mėnesinių (sumažėja nenustatyto nėštumo pavojus). Gimdos spiralę galima įterpti praėjus 10–15 minučių po aborto. Spiralė į gimdą įvedama specialiu plonyčiu vamzdeliu. Tai nėra skausminga, bet gali šiek tiek mausti pilvo apačioje. Po 6–12 savaičių reikės pasitikrinti, o vėliau dėl spiralės ginekologo kabinete užtenka apsilankyti kartą per metus.

Pašalinti gimdos spiralę galima bet kuriuo momentu – ginekologas greitai ją išima žnyplėmis sugriebęs siūlelius. Geriausia tai padaryti menstruacijų metu.

Gebėjimas pastoti ateityje

Šis kontracepcijos metodas neturi įtakos ovuliacijai, todėl pašalinus spiralę kontraceptinis efektas greitai išnyksta. Mėnesinių ciklas normalizuojasi per mėnesį, o gimdos gleivinė atsikuria per 1–3 mėn. Planuoti nėštumą galima praėjus mėnesiui po spiralės pašalinimo.

Jeigu apsisprendėte dėl spiralės, pirmiausia turite kreiptis į gydytoją, kuris patikrins sveikatą bei atlikęs tyrimus patars, kokia spiralė Jums tinkamiausia ir kokio dydžio reikia pagal gimdos matmenis.



Driu
Beauty

WISE COSMETICS

PROTINGA KOSMETIKA ŠIUOLAIKINĖMS MOTERIMS
WWW.DRIUBEAUTY.LT

Kodėl nėštumo metu ypatingai svarbus vitaminas D?

Visos mamos žino, koks svarbus vitaminas D vaikui ir neabejoja, kad šio vitamino būtina duoti papildomai nuo gimimo. Tačiau rūpintis, kad vitamino D netrūktų gimusiam vaikučiui, būtina mama turi pradėti dar besilaukdama.

90 proc. vitamino D gaminasi organizme veikiant saulei. Mūsų platumoje vasaros vidurdienį, būnant saulėje apnuogintomis rankomis, kojomis ir veidu 15 min., vitamino D pasigamina apie 1000 TV. Tačiau būti saulėje tokiu metu besilaukiančiai moteriai nerekomenduojama. Todėl tikimybė pakankamai gauti vitamino D per odą yra nedidelė. Dar viena problema, kad rudenį ir kitu šaltuoju metų laiku saulė Lietuvoje retai pradžiugina. Todėl nėštumo metu vartoti vitaminą D yra itin svarbu.

Vitamino D vartojimas lemia vaiko sveikatą ateityje

Vitaminas D nėštumo metu būtinas ir pačiai moteriai, ir vaisiui vystytis. Jis padeda pasisavinti kalcį, fosforą ir kitas į organizmą patenkančias medžiagas. Vitaminas D reikalingas mamos kaulams ir dantims, nuo jo kiekio visu nėštumo periodu tiesiogiai priklauso būsimo kūdikio kaulų mineralinis tankis. Nustatyta, kad ankstyvas vaiko kaulų audinių formavimasis labai svarbus kaulų tvirtumui vyresniame amžiuje, – kad neišvystytų osteoporozė.

Vitaminas D svarbus ne tik pasisavinti kalcį ir fosforą. Jis taip pat stiprina imuninę sistemą. Vitamino D stoka vaikui gali lemti dažnas viršutinių kvėpavimo takų ligas, astmą, alergijas. Taip pat vitaminas D reikalingas ląstelėms daugintis, turi reikšmės kraujagyslių sienelių tvirtumui, normaliam kraujo spaudimui ir širdžiai. Tyrimais įrodyta, kad pakankamas vitamino D kiekis nėštumo metu padeda ateityje apsaugoti vaiką nuo kitų rimtų ligų: diabeto, išsėtinės sklerozės, reumatoidinio artrito, vėžio.

Kiek vitamino D reikia nėščiajai?

Vitamino D gauname dviem būdais: jis gaminasi poodyje, veikiant ultravioletiniams spindu-

liams, ir patenka su maistu. Kaip ir su saule, taip ir su maistu vitamino D negauname užtekčiai, nes šio vitamino yra nedaugelyje produktų. Daugiausia vitamino D turi žuvis (lašiša, skumbrė, tunas), kiaušinio trynys, natūralioje gamtoje užaugę grybai. Deja, moters mityba ir nėštumo metu ne visuomet yra tobula.

Kalcio nėštumo metu reikia daugiau, nes jo turi užtekti ir mamai, ir vaiko skeletui bei kitiems organams formuotis. Todėl vitamino D poreikis išauga, o ypač – trečiąjį trimestrą rachito profilaktikai.

Jeigu vitamino D trūksta

Jeigu nėščiosios kraujyje pritrūksta vitamino D, jis vaisiui paimamas iš mamos organizmo. Todėl būsimai mamai gali išsivystyti venų varikozė, taip pat gali nukentėti plaukai, nagai, dantys ir kaulai. Didelė tikimybė, kad vaisiui vis tiek šio elemento neužteks ir naujagimis gali turėti polinkį susirgti rachitu.

Jeigu kūdikis gimsta turėdamas mažai vitamino D, tai šio vitamino, esančio motinos piene, jam taip pat nepakaks.

Nustatyta, kad didelis vitamino D trūkumas nėštumo metu gali lemti naujagimio traukulius, o vėliau dažnus kaulų lūžius. Ilgai trūkstant vitamino D galima susirgti kaulų osteomalacija (suminkštėja kaulinis audinys).

Pastebėjus suprastėjusią plaukų, nagų ir odos būklę, jeigu kamuoja nemiga, kojų mėšlungis, genda dantys, būsimai mamai būtina kreiptis į gydytoją, kuris pagal tyrimus nustatys, kiek ir kokių vitaminų, mikroelementų jai trūksta.

Didžiausia bėda trūkstant vitamino D nėščiai moteriai, kad gimęs kūdikis gali susirgti rachitu. Ši vaikų liga dažniausiai pastebima antrąjį gyvenimo pusmetį. Dėl kalcio ir fosforo stokos, kuri susijusi su vitamino D trūkumu, pakrinka vaiko nervų sistema – jis tampa neramus, irzlus ir labai dirglus – krūpčioja įjungus šviesą arba prisilietus. Jeigu kūdikis dar ir daug prakaituoja, užkietėja viduriai, galite įtarti besivystantį rachitą. Vienas ligos požymių – suminkštėję pakaušio kaulai. Šešių mėnesių kūdikis bando sėstis, vėliau atsistoti, bet kaulai neišlaiko kūno svorio ir ima linkti. Tokio kūdikio stuburas ir kojos deformuojasi, sutrinka dantų augimas. Rachitas išsivysto ne tik dėl vitamino D stokos – nėštumo periodu neturi trūkti ir kitų mikroelementų.

Per daug irgi negerai

Kad išvengtume minėtų ligų, jokių būdu negalima vitamino D vartoti nekontroliuojamą kiekį, – perteklius gali taip pat padaryti didelę žalą ir moteriai, ir būsimam kūdikiui. Jeigu vitamino D per daug, padidėja kalcio koncentracija organizme. Tuomet jis patenka į kraujagysles, kuriose formuoja aterosklerozines plokšteles, o jeigu tuo metu trūksta ir magnio, šis neigiamas reiškinys sustiprėja, po to vystosi aterosklerozė, kuri priklauso ne vien nuo amžiaus.

Riebaluose tirpus vitaminas D sunkiai pasišalina iš organizmo, o per didelis jo kiekis gali turėti įtakos vaiko fiziniams bei protiniams vystymuisi. Šį vitaminą nuolat vartojant didelėmis dozėmis gali sutrikti nervų, širdies bei kraujagyslių sistemos, susilpnėti kaulai ir raumenys. Esant hipervitaminozei, kalcis ir fosforas kaupiasi įvairiuose audiniuose, taip pat ir placentoje.

Vartojant per daug vitamino D galima apsinuodiyti, todėl būtina jo gauti ne savo nuožiūra, o tiksliai, kiek reikia. Apsinuodijus šiuo vitaminu pakyla arterinis kraujo spaudimas, sulėtėja pulsas, krečia šaltis, dingsta apetitas, pykina, kamuoja silpnumas, skauda galvą, raumenis ir sąnarius, sunku kvėpuoti, atsiranda traukuliai ir viduriavimas.

Nėščiosioms skirti maisto papildai, į kurių sudėtį kaip vienas iš komponentų įeina vitaminas D, perdozavimo sukelti negali, nes jo kiekis yra saugus.

Vitamino D stoka pavojinga gimdymo metu

Vitamino D stoka turi įtakos įvairioms nėštumo patologijoms. Nustatyta, kad, esant mažesniame nei 20 ng/ml vitamino D kiekiui kraujyje, preeklampsijos tikimybė nėščiajai padidėja dvigubai. Tai pradinis nėščiąjų ligos eklampsijos etapas, kai pakyla arterinis kraujospūdis, atsiranda pabrinkimų, šlapime randama baltymų. Vėliau gali išsivystyti eklampsija – viso kūno traukuliai, kurie gali atsirasti nėštumo metu arba po gimdymo. Gestaciniu diabetu sergančių nėščiąjų tyrimai parodė, kad daugeliui jų taip pat trūksta šio vitamino.

Bostono universiteto medikai nustatė, kad vitaminas D turi įtakos gimdymui, o jo trūkstant moteris gali pati nepajėgti pagimdyti natūraliai. Dvejus metus specialistai tyrė šio elemento sąsajas su cezario pjūvio operacija. Tyrimė dalyvavo 253 moterys, iš kurių 17 proc. prireikė šios operacijos. Tyrimų rezultatai parodė, kad kuo daugiau trūksta šio vitamino nėščiajai, tuo didesnė cezario pjūvio operacijos tikimybė. Taip atsitinka dar ir dėl to, jog stokoiant šio vitamino nusilpsta raumenys, kurie nebegali tinkamai atlikti gimdymui reikalingų funkcijų.

Undinė Gilė



Difolin™

Folio r. 400 mcg + Vitaminas D, 1000TV

Maisto papildas planuojančioms pastoti, nėščioms ir maitinančioms



Foliatai ir vitaminas D atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese. Foliatai padeda palaikyti motinos audinių augimą nėštumo metu.

www.difolin.lt

Miegas – nekainuojanti grožio priemonė

Kiekviena tikimės nubusti ryte žvali, kupina jėgų ir energijos naujos dienos darbams. Taip ir turėtų būti – juk miegodamos ilsimės ir kaupiame jėgas. Deja, ryte džiaugiamės ne visada – dažnai iš lovos išlipame lyg sudaužytos ir pavargusios. O prastas miegas atsispindi veide – oda atrodo pavargusi ir blanki, paakiai papilkėję, veidas lyg ištinęs, o žvilgsnis – apgailėtinas. Ne veltui sakoma, kad moteris jaučiasi taip, kaip atrodo. O jausmis gerai neįmanoma neišsimeigojus.

Poilsio reikia ir odai

Naktinis miegas – viso organizmo atsinaujinimo metas, taip pat – ir odos, kuri atsigauna po dienos stresų. Dieną odą apkrauname dekoratyvine kosmetika, ją išsekina nepalankios aplinkos sąlygos – saulė, vėjas, lietus. Odos išvaizdai turi įtakos ir mimika – nesvarbu ar džiaugiamės, ar pykstame, ar rūpesčių raukšlės įsirėžia kaktoje. Taigi, per dieną gerokai nukamuotą šią puošmeną atkurti turi naktinis poilsis.

Kai giliai miegame, organizme gaminasi hormonas melatoninas – labai svarbi medžiaga, kuri padeda susigrąžinti jėgas. Melatoninas leidžia ir visam organizmui, ir odai atsigausti nuo dienos stresų. Jeigu neišsimeigojote, kosmetika su šia medžiaga nedaug tepadės.

Naudingo miego taisyklės

Miegas skirstomas į dvi pagrindines fazes – lėtąjį (gilųjį) miegą ir paradoksinį (paviršutinišką), kurios per naktį kaitaliojasi. Pagal miego gylį lėtoji fazė dar skirstoma į keturias stadijas. Normaliai miegant giliausio miego trukmė, apimanti 3 ir 4 stadijas, kiekviename cikle vis mažėja, o antroje nakties pusėje paprastai visai išnyksta. Tuo metu ilgėja paradoksinė fazė. Moksliniai tyrimai patvirtino didesnę lėtosios fazės svarbą miego kokybei.

Geras miegas priklauso dar nuo to, kiek kartų per naktį nubundame – kuo daugiau, tuo labiau prastėja miego kokybė ir giliojo miego stadija jos nebekompensuoja. Gerai išsimeigoti padės keletas taisyklių, kurios naktinį poilsį pavers tikru grožio miegu.

1. Miego trukmė. Miegokite ne trumpiau kaip 8 valandas. Nustatyta, kad nemigos kamuojami žmonės greičiau sensta, nes geras miegas būtinas ląstelėms atsinaujinti. Gerai, jeigu galime leisti sau pamiegoti iki 8 valandos ryto. Tuomet užmigti turėtume tik 24 valandą, tik gultis į lovą reikia anksčiau. Jeigu keltis ryte tenka 6-7 valandą, eiti miegoti reikės atitinkamai anksčiau. Tai reiškia, kad jeigu vakare ilgiau užsisėdėsite prie darbų arba televizoriaus, sumokėsite grožiu – juo labiau kad tikruoju grožio miegu laikomos pirmosios miego valandos. Kad įprastumėte greitai užmigti, į lovą gulkitės tuo pačiu laiku – pastovi dienotvarkė bus labai naudinga ir sveikatai, ir grožiui.

2. Tinkama mityba. Puikiai žinome, kad prieš pat miegą nedera valgyti, bet toli gražu ne visada laikomės šios taisyklės. Po darbo ne kasdien grįžtame namo anksti, dar praeina laiko, kol paruošiame vakarienę. Taigi apie ankstyvą paskutinį dienos valgymą galime tik pasvajoti.

Apsiriboti stikline rūgpienio arba pasukų prieš miegą dažniausiai taip pat neturime valios, ypač, kai aplinkui vilioja svaiginantys šeimai pagamintos vakarienės kvapai. Patarimas vėlai vakarieniaujančioms – bent atsisakyti saldumynų ir druskos, nes, pavyzdžiui, pastaroji, skatina skysčių sankaupas, o būtent skysčiai yra pagrindinė paakių maišelių priežastis.

Gultis alkanai – irgi nėra gera išeitis, taip pat neramiai miegosite ir prisivalgiusi iki valios, ir atsigulusi gurgiančiu pilvu. Nepatartina ir per daug gerti skysčių prieš miegą, nes jį blaškysite atsikeldamos į tualetą.

3. Miegamasis – tik nakties poilsiui. Miegamasis – tai poilsio vieta, todėl į šį kambarį nekvieskite svečių ir pačios neįsitaikykite ant lovos su planšetiniu kompiuteriu. Nepatariama sėdėti ant lovos tvarkant dokumentus ir žiūrėti televizorių. Lova turi būti ramybės ir atsipalaidavimo vieta, į kurią nesinešame įtemptos dienotvarkės problemų. Net jeigu turite galimybę numigti dieną, įsitaikykite ant patogios sofas ar išskleidžiamo fotelio, miegamąjį palikdamos tik naktiniam poilsiui. Juk prigulti galite ir užsimetusios pledą – pagrindinio paros poilsio ritualą palikite vakarui.

4. Tamsa ir grynas oras. Miegamajame reikia tamsos, nes būtent ji skatina gamintis melatoniną. Šviesa trukdo ne tik šiam miegą skatinančiam hormonui, bet ir užmigti. Neleidžia melatoninui gamintis ir televizoriaus ekranų bei mobiliųjų telefonų skleidžiama mėlyna šviesa. Taigi, jeigu prieš miegą žiūrėsite televizorių arba skaitysite elektroninę knygą, užmigti seksis sunkiau.

Gerai pailsėti padeda grynas oras miegamajame, nes gaunate daugiau deguonies. Be to, vėsesniu oru greičiau užmigsite ir kiekiau miegosite. Todėl prieš miegą visada išvėdinkite kambarį, kai įmanoma, praverkite langą visai naktiai.

5. Patogi lova. Ar žinote, kad didelė pagalvė – ir geros savijautos, ir grožio priešas? Pagalvė neturi būti nei per aukšta, nei pernelyg minkšta. Geriausiai pasitarnaus gana plokščia pagalvė ir patogi pakišti ją po kaklu taip, kad ji nepakeltų pečių. Visiškai be pagalvės taip pat gerai neišsimeigosite – galva turi būti šiek tiek pakelta. Tokia nuovargins kaklo ir stuburo.

Čiužinys turi būti ne tokio minkštumo kaip pūkiniai patalai, lova – erdvi, o patalynė ir miego drabužiai iš natūralių medžiagų. Labai svarbu pasirinkti tinkamą čiužinį, nes nepatogiai gulint įsiskaudės nugara, kaklas ir pečiai, o skausmas privers nubusti ne vieną kartą, todėl gerai neišsimeigosite.

6. Laisvė plaukams. Nesuriškite plaukų gumytėmis ir nesupinkite kasų. Jeigu plaukai labai ilgi ir lovoje nepatogu palaidais, galite nestipriai juos supinti, bet neriškite nei juosta, nei gumyte, nes šie aksuarai miegant gali sužaloti plaukus. Taip pat negalima miegoti ir su suktukais. Verčiau ryte atsikelkite keliolika minučių anksčiau ir pasidarykite šukuoseną su plaukų džiovintuvu arba žnyplėmis. Šiuolaikiniai šukuosenos formavimo prietaisai ne

tik apsaugo plaukus nuo karščio, bet ir suformuoja ilgai išliekančią šukuoseną.

7. Darbus baikite laiku. Visą veiklą turite baigti iki miego likus 3 valandoms. Kitaip nespėsite persiorientuoti ir ilgai vartysitės lovoje. Net nesudėtingų fizinių pratimų figūros grožiui nedarykite vėliau. Sportuoti ir mankštintis geriausia gryname ore, žinoma, jeigu tam palankios sąlygos.

8. Nusiteikite miegui. Atsipalaiduokite ne prie televizoriaus ar kompiuterio, o prieš miegą pasimėgaukite šilta vonia ar dušu. Tinkamas užsiėmimas šiuo metu – mezgimas, arba paskaitykite knygą, pasiklausykite ramios muzikos.

Gilus miegas suteiks energijos ir jėgų visiems dieną laukiantiems darbams, o pažvelgusi į veidrodį ir nusišypsojusi patenkinta sveika odos išvaizda visą dieną užduotis atliksite greičiau ir geriau – su puikia nuotaika. Kosmetologai pastebi, kad gerai išsimeigiančių moterų veido oda visą dieną išlieka sveikos išvaizdos ir švytinti, o nuolat stokojančios laiko miegui bei prastai miegančios tuo pasigirti negali. Įdomu, kad tą patį galima pasakyti ir apie persimiegojimą – viskas gerai su saiku! Miegas būtinas sveikatai, todėl jeigu nepaisant pastangų nesiseka normaliai išsimeigoti, kreipkitės į gydytoją, – nuolatinė nemiga gali paskatinti įvairius negalavimus.

Dalia Petrutytė

Artimojo rankos kuria meilę, meistro - kokybę



Didžioji LONO gamybos proceso dalis – kruopštus rankų darbas. Kiekvienas čiužinys ar lova gaminami pagal konkretaus kliento poreikius ir pageidavimus. Gamybos procesas yra labai personalizuotas, todėl vienu metu gaminamas tik vienas čiužinys ar lova.

LONAS

NATŪRALIOS SVEIKATOS IR JOGOS FESTIVALIS

JOGOS FESTIVALIS - PARODA'16 DIENOS

kūnui protui sielai

KAUNAS

**SPORTO HALĖ
SPALIO
14 - 16 D.**

VILNIUS

**LITEXPO
GRUODŽIO
2 - 4 D.**

WWW.JOGOSDIENOS.LT

Gintariniai

makaronai

Gimtines auksas ant Jūsų stalo




Amber pasta™

rytas tv

Žinių radijas

Lietuvos SVEIKATA

raktas

mama ir vaikas

PRAKTINĖ PSICHOLOGIA



lrytas.lt

HOUZAS

VL MEDICINA.LT

SVEIKATA SISTEMAMS

RADHARANE

Domodžia

VEGU MULTISPORT CENTRAL

Balafama

alfa.lt

SVEIKUOLIUMAI

RENGINIŲ



NENUTOLK, MAITINK PATI

Žįsdamas krūtį mažylis ne tik pavalgo. Taip jis užmezga svarbų emocinį ryšį su mama. Artumas maitinimo metu raminamai veikia kūdikį, o mamai padeda geriau suprasti jo poreikius. Tik kol nauja mama išmoksta taisyklingai maitinti, kenčia jos speneliai. Todėl prieš ir po maitinimo rekomenduojame naudoti tepaliuką „Garmastan“.

